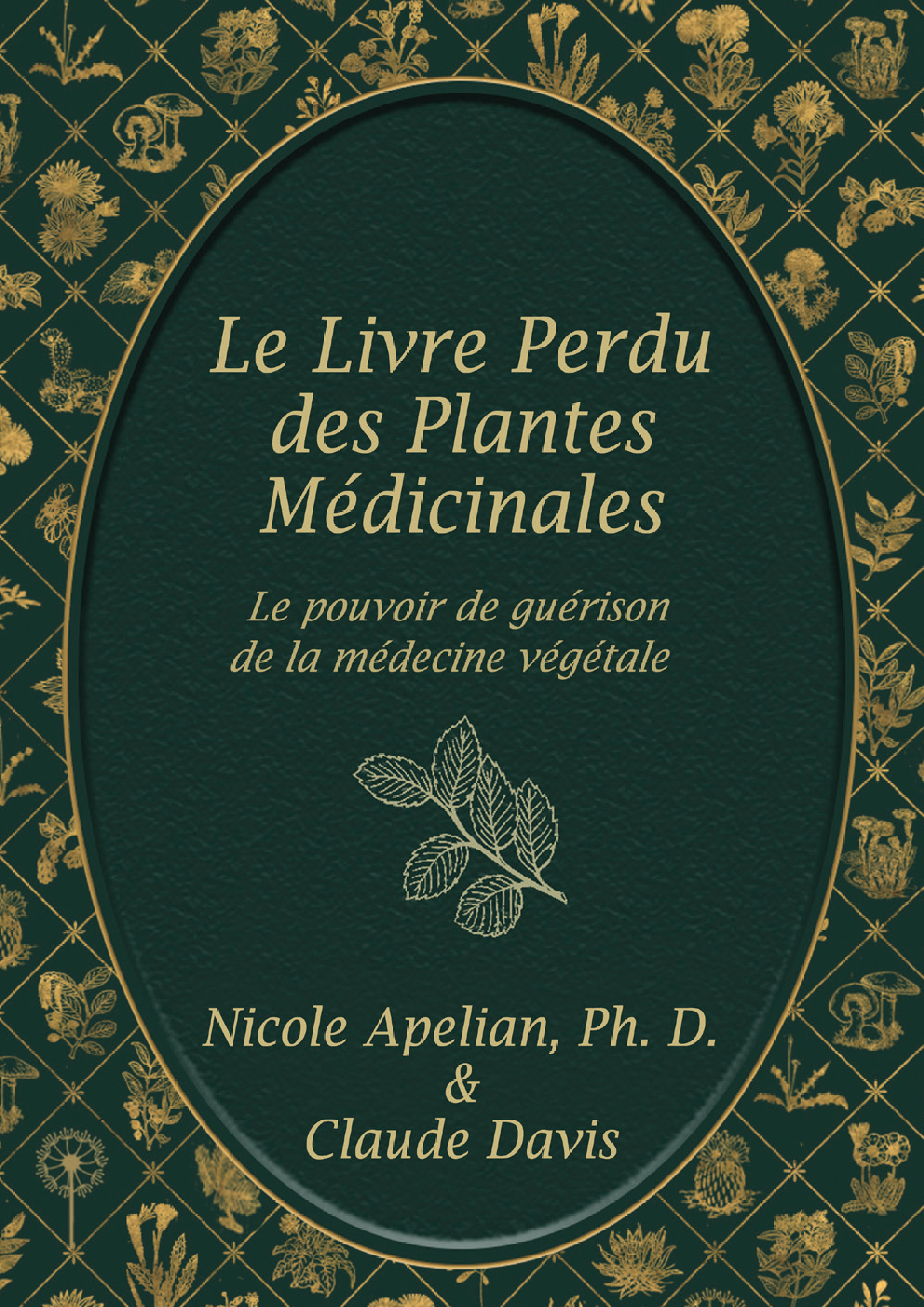

Le Livre Perdu des Plantes Médicinales

Le pouvoir de guérison de la médecine végétale

Nicole Apelian, Ph. D.
&
Claude Davis

Nicole Apelian, Ph.D. & Claude Davis

Le Livre Perdu des Plantes Médicinales

Le pouvoir de guérison
de la médecine végétale

Dédicace (Nicole)

En mémoire de Xanama, Qgum, et Du, dont l'amour, la joie et les liens qu'ils ont tissé vivent toujours à travers de nombreuses personnes.

Dédicace (Claude)

En mémoire de mon grand-père

Avertissement au Lecteur

Ce livre a été écrit pour fournir des informations sur les médecines naturelles, les cures et les remèdes qui ont été utilisés par le passé. Ces informations sont mises à disposition en sachant que l'éditeur, le rédacteur et les auteurs n'offrent aucun conseil juridique ou médical. Si vous êtes malade, vous devez toujours consulter votre médecin traitant ou un autre spécialiste médical.

Ce livre ne prétend pas contenir et ne contient d'ailleurs pas toutes les informations disponibles sur le sujet des remèdes naturels.

Bien que les auteurs, le rédacteur et l'éditeur se soient donné beaucoup de mal pour constituer la collection de plantes médicinales la plus utile et la plus précise possible, il se peut qu'il y ait des erreurs typographiques et/ou de contenu.

Par conséquent, ce livre ne doit pas être utilisé comme un guide médical.

Les auteurs, le rédacteur et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables pour toute personne ou entité concernant perte de vie ou blessure, présumée ou non, survenue directement ou indirectement à la suite de l'utilisation des informations contenues dans ce livre. C'est votre propre responsabilité et si vous voulez utiliser une potion, une teinture, une décoction ou toute autre préparation mentionnée dans ce livre, vous devez d'abord consulter votre médecin.

Les informations contenues dans ce livre n'ont pas été examinées, testées ou approuvées par un organisme de test officiel ou une agence gouvernementale.

Les auteurs et l'éditeur de ce livre ne donnent aucune garantie d'aucune sorte, expresse ou implicite, concernant les résultats finaux obtenus en appliquant les informations trouvées dans ce livre. La fabrication, l'utilisation et la consommation de tout produit décrit se font à vos propres risques.

Les auteurs, le rédacteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation ou d'identification erronée d'une plante à l'aide du contenu de ce livre, ou de toute conséquence sur votre santé ou celle d'autrui qui pourrait en résulter.

Certains noms et détails d'identification ont été modifiés pour protéger la vie privée des auteurs et d'autres personnes.

En lisant au-delà de ce point, vous acceptez d'être lié par cette clause de non-responsabilité, ou vous pouvez retourner ce livre dans le délai de garantie pour un remboursement complet.

Table des Matières

Introduction – A propos des Auteurs

Nous espérons que ce livre deviendra pour vous une référence privilégiée et qu'il vous servira de point de départ dans votre parcours de santé. Ce livre est un guide général des traitements à base de plantes tels que le Dr Nicole Apelian et Claude Davis les pratiquent. Nous encourageons chacun à rechercher une aide médicale chaque fois que nécessaire et à éviter l'auto-diagnostic.



Nicole Apelian, Ph.D.

Le Dr Nicole Apelian est une herboriste, une mère, une instructrice en techniques de survie, une anthropologue et une biologiste. Elle est titulaire d'un diplôme en biologie de l'Université McGill au Canada et d'une maîtrise en écologie de l'Université de l'Oregon. Elle a obtenu son doctorat au Prescott College tout en travaillant comme anthropologue et ethnobotaniste au Botswana. Elle est également l'auteur de A Reference Guide to Surviving Nature: Outdoor Preparation and Remedies.

Elle a passé des années à vivre dans la nature avec les Bushmen San du désert du Kalahari, l'un des derniers peuples indigènes qui vivent encore comme des chasseurs-cueilleurs. Le développement de relations solides au sein de la tribu a aidé Nicole à apprendre bon nombre des remèdes, et des compétences qu'elle pratique et enseigne aujourd'hui.

Un diagnostic inattendu de sclérose en plaques en 2000 a conduit Nicole à appliquer ses compétences de recherche à son propre bien-être personnel. Elle s'est concentrée sur une stratégie de vie saine, incluant une connexion profonde avec la nature et un état d'esprit positif. En modifiant son mode de vie, en reconnaissant les liens profonds entre le corps et l'esprit, et en fabriquant et en utilisant ses propres remèdes, Nicole est passée du statut de grabataire à celui de pleinement vivante, et de la survie à l'épanouissement.

Elle est convaincue qu'il y a beaucoup plus de personnes qui souffrent et qui doivent trouver leur propre remède. C'est devenu la mission de sa vie et la raison principale de l'écriture de ce livre. Elle y a déversé plus de 28 ans de connaissances sur les plantes et ses expériences de première main en fabriquant ses propres cataplasmes, teintures, décoctions, pommades, huiles infusées et autres remèdes à base de plantes.

Elle a aidé des milliers de personnes à se soigner naturellement en suivant ses conseils de bien-être holistique et en utilisant des remèdes à base de plantes.

En 2015, elle a fait partie des premières femmes jamais sélectionnées pour l'émission télévisée à succès «Alone» de History Channel. Malgré sa sclérose en plaques, elle a survécu en solo pendant 57 jours d'affilée dans une région reculée de l'île de Vancouver, avec pour tout bagage son couteau de chasse et les aliments et médicaments sauvages qu'elle y a trouvés.

Parmi les nombreuses herbes qu'elle a utilisées là-bas pour se nourrir et se soigner, l'Usnea et l'Achillée millefeuille l'ont aidée à guérir complètement une vilaine blessure qu'elle s'était faite en vidant un poisson.



Les connaissances du Dr Nicole Apelian ont été la clé de ce livre. La plupart des plantes, lichens et champignons que vous y trouverez sont ceux qu'elle a utilisés avec d'excellents résultats. Les remèdes que vous trouverez dans ce livre ne sont en aucun cas exhaustifs. Mais elle a sélectionné certains des meilleurs pour les personnes qui veulent se soigner naturellement avec ce qu'elles peuvent faire pousser et récolter là où elles vivent.

Ces remèdes ne sont qu'une partie d'une philosophie holistique d'autosuffisance, qui consiste à relier votre esprit à votre corps et votre corps à la nature. Pour en savoir plus sur Nicole, vous pouvez consulter le site www.nicoleapelian.com.

Claude Davis

Claude Davis est un expert en histoire du Far West, et le rédacteur en chef de askaprepper.com. Son objectif principal est de sauvegarder les techniques de survie de nos grands-parents. Il est également l'auteur du livre à succès *The Lost Ways - Saving Our Forefathers' Skills*.

Alors que la plupart des gens ont tendance à être obsédés par tout ce qui est «nouveau» - avec la technologie, les smartphones, les médias sociaux et les voitures autonomes - il a toujours été intrigué par ce qu'il croit être une Amérique plus heureuse, plus sage et plus saine: un pays de personnes plus indépendantes, qui prenaient leurs responsabilités, qui étaient fières d'être américaines et qui rêvaient de construire un monde meilleur.

Il pense que le progrès nous a apporté beaucoup de bénéfices, mais qu'à bien des égards, les choses étaient meilleures auparavant. Nous sommes plus intelligents - mais nous ne sommes pas plus sages. Nous possédons plus de choses - mais des choses dont nous n'avons pas vraiment besoin. Et nous vivons plus longtemps-mais nous ne sommes pas en meilleure santé.

Le consumérisme a atteint des proportions épiques, et les gens se sentent lésés s'ils ne possèdent pas le dernier gadget.

La vérité est que nous n'avons jamais été autant déconnectés de la vie, du monde, du sol, des plantes et de nos propres âmes.

L'objectif de Claude avec *Le Livre perdu des plantes médicinales* était de retrouver les remèdes les plus puissants que nous avons perdus dans l'Histoire, et de séparer les vrais remèdes des faux qui n'ont aucun effet.

Remerciements

Nicole:

Je tiens avant tout à remercier mes mentors du monde entier. Ils m'ont beaucoup enseigné, m'ont ouvert les yeux sur les pouvoirs de guérison qui nous entourent, et ont partagé librement leurs connaissances et leur sagesse. J'espère leur avoir rendu justice ici, dans ces pages, en transmettant tout ce qu'ils m'ont appris, notamment pour les générations futures.

Un grand merci à ma communauté San dans le Kalahari, et à la façon dont ils considèrent leurs terres comme une épicerie et une pharmacie. Ils m'ont appris à voir avec d'autres yeux notre paysage ici en Amérique du Nord. Merci à mes fils, Colton et Quinn, pour avoir compris le besoin profond que ce livre vienne au monde, surtout lorsque je passais de longues heures à l'écrire. Un grand merci à mon co-auteur Claude Davis, et à Anne-Marie pour ses excellentes compétences en matière de formatage, sa supervision et son travail acharné.

Une immense gratitude envers les chercheurs modernes du monde entier qui font le travail si important d'apporter enfin la preuve scientifique que ces remèdes à base de plantes fonctionnent vraiment. Les conteurs sont tout aussi importants. Sans eux, ces traditions orales et ces remèdes auraient été perdus. J'espère que ce livre contribuera à maintenir ces remèdes en vie et que de plus en plus de personnes prendront conscience du pouvoir de la connexion avec la nature, de la médecine par les plantes et de la sagesse traditionnelle.

Bien sûr, ma plus grande gratitude va aux plantes, lichens et champignons qui nous aident à grandir et à guérir. Sans eux, je ne serais pas là à marcher parmi vous aujourd'hui.

Guide de Référence sur les Herbes Médicinales

Bouche, problèmes bucco-dentaires

- **Bain de Bouche:** Aloe Vera (45-46), Cresson (257-258), Gingembre Sauvage (164-165), Romarin (126-127), Souci Officinal (131-132), Thym (132-133), Yerba Santa (195-196)
- **Boutons de Fièvre:** Agastache Fenouil (41), Céanothe d'Amérique (154-155), Echinacée Pourpre (73-74), Lin Cultivé (93-94), Mélisse (98-99), Millepertuis Perforé (101-102), Noyer Noir (225-227), Orme Rouge (227-228), Oseille Crépue (111-112), Prunelle (121-122), Queue de Dinde (249-251), Sapin Baumier (236-238), Souci Officinal (131-132), Usnée (253-255)
- **Brossage des Dents:** Cornouiller à Fleurs (209-210), Fraisier des Bois (161-162), Laurier des Iroquois (218-219), Prêle des Champs (184-186), Sarrasin (189-190), Terre de Diatomée (272-273)
- **Caries:** Sanguinaire du Canada (188-189), Souci Officinal (131-132), Oseille Crépue (111-112), Grande Camomille (85-86), Basilic Sacré (51-53), Prêle des Champs (184-186), Thym (132-133)
- **Douleur à la Bouche:** Amarante Queue-de-Renard (148), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Cresson (257-258), Épiaire de Byzance (75-76), Grande Camomille (85-86), Achillée Millefeuille (39-40)
- **Gingivite:** Gingembre Sauvage (164-165), Myrtille (224-225), Sanguinaire du Canada (188-189), Souci Officinal (131-132), Thym (132-133)
- **Halitose:** Aneth (47-48), Cresson (257-258), Grande Camomille (85-86), Romarin (126-127), Yerba Santa (195-196)
- **Mal aux Dents:** Arnica (152-153), Aulne Noir (201-202), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Céanothe d'Amérique (154-155), Chénopode Blanc (63-65), Coeur de Marie (156-157), Créosotier (210-211), Massettes (260-262), Pavot de Californie (112-113), Plantain Majeur (117-119), Saule Blanc (239)
- **Muguet:** Ail (44-45), Permanganate de Potassium (270), Usnée (253-255), Verge d'Or (137-139)
- **Saignement et Gonflement des Gencives:** Aloe Vera (45-46), Aulne Noir (201-202), Bourrache (53-54), Chénopode Blanc (63-65), Consoude Officinale (70-71), Cresson (257-258), Fenouil (77-79), Massettes (260-262), Myrtille (224-225), Plantain Majeur (117-119), Thym (132-133)

Cancer

- **Cancer de la Peau:** Brunelle Commune (54-56), Chaga (245-246), Chardon-Marie (62-63), Chou (67-68), Crinière de Lion (265-266), Frêne (214), Petite Oseille (113-114), Pomme de Mai (184), Queue de Dinde (249-251), Sanguinaire (163-164), Trèfle des Prés (135-136)
- **Prévention et Traitement du Cancer:** Absinthe (143-144), Ashwagandha (48-50), Aulne Noir (201-202), Grande Aunée (81-82), Canneberge (205-206), Basilic Sacré (51-53), Bouleau (202-204), Brunelle Commune (54-56), Cascara (206-207), Cerisier de Virginie (207-208), Chaga (245-246), Chardon-Marie (62-63), Chou (67-68), Coeur de Marie (156-157), Consoude Officinale (70-71), Crinière de Lion (265-266), Curcuma (267-268), Grande Bardane (83-84), Griffe de Chat (167-168), Kiwaï (217-218), Lin Cultivé (93-94), Mélisse (98-99), Moutarde Blanche (105-106), Myrtille (224-225), Origan (108-110), Pissenlit (115-117), Poireaux (119-120), Pomme de Mai (184), Pourpier (120-121), Queue de Dinde (249-251), Réglisse (124-125), Reishi (251-253), Érable à Sucre (211-212), Romarin (126-127), Sapin Baumier (236-238), Souci Officinal (131-132), Sureau Bleu et Noir (222-223)
- **Tumeurs:** Canneberge (205-206), Chaga (245-246), Chou (67-68), Molène (102-104), Origan (108-110), Petite Oseille (113-114), Queue de Dinde (249-251), Brunelle Commune (54-56), Reishi (251-253)

Cheveux

- **Chute de Cheveux:** Onagre Bisannuelle (107-108), Chou Palmiste (208-209), Prêle des Champs (184-186), Romarin (126-127), Sauge (128-129)
- **Poux:** Lavande Officinale (91-93), Listerine (268-269), Pigamon de l'Ouest (114-115), Laurier des Iroquois (218-219), Thym (132-133)

Cœur et système circulatoire

- **Anémie:** Chénopode blanc (92-93), Kiwaï (233-234), Ortie (134-135), Oseille crépue (82-84), Pissenlit (68-69), Poireau (95-96),
- **Angine:** Agastache Fenouil(46), Aubépine monogyne (234-235)
- **Anticoagulant:** Avoine odorante (135-136), Curcuma (290-291), Trèfle des prés (125-126), Wild Violettes (141-142)
- **Arythmies:** Aubépine monogyne (234-235), Reishi (268-270), Tilleul
- **Bradycardie:** Valériane (140), Vérâtre vert (172-173)
- **Cholestérol, élevé:** Alisma plantain d'eau (279-280), Amarante queue-de-renard (151), Aubépine monogyne (234-235), Canneberge (229-230), Cannelle (286), Cascara (224-225), Chardon-Marie (108-110), Ciboulette (63), Figuier de Barbarie (119-120), Icaque (280-281), Kiwaï (233-234), Lin (65-66), Ail (79-80), Miel (288-290), Mousse espagnole (198-199), Mûrier rouge (247), Noyer noir (221-222), Onagre bisannuelle (75-76), Pissenlit (68-69), Poireau (95-96), Pourpier potager (124-125), Queue de dinde (270-271), Reishi (268-270), Terre de diatomée (287), Tilleul, Trèfle des prés (125-126), Wild Violettes (141-142)
- **Circulation, augmentée/Vasodilatateur:** Ail (79-80), Angé-lique (153-155), Curcuma (290-291), Figuier de Barbarie (119-120), Kudzu (180-181), L'eupatoire perfoliée (49-50), Ortie (134-135), Oseille crépue (82-84), Pétasite arctique (165), Poivre de cayenne (284-285), Reishi (268-270), Romarin (126-127), Trèfle des prés (125-126)
- **Coagulant sanguin:** Aigremoine eupa-toire (44-45), Common Pulmonaire (103-104), Massettes (274-275), Millefeuille (149-150), Poivre de cayenne (284-285),
- **Coagulation:** Aigremoine eupatoire (44-45), Amarante queue-de-renard (151), Armoise (187-188), Canneberge (229-230), Céanothe d'Amérique (194-195), Chou palmiste (251), Common Pulmonaire (103-104), Épiaire laineuse (147-148), Hydne hé-risson (265-266), Kiwaï (233-234), Kudzu (180-181), Massettes (274-275), Millefeuille (149-150), Myrtille (216-218), Poireau (95-96), Poivre de cayenne (284-285), Trèfle des prés (125-126), Usnea (272-273)
- **Crise cardiaque:** Aubépine monogyne (234-235), Ciboulette (63), Curcuma (290-291), Hydne hérisson (281-284), Icaque (280-281), Kiwaï (233-234), Myrtille (216-218), Noyer noir (221-222), Origan (114-115)
- **Insuffisance cardiaque:** Ortie (134-135)
- **Insuffisance veineuse:** Marronnier d'Inde (237-238), Palommier (248-249)
- **Ischémie myocardique:** Kudzu (180-181)
- **Maladies cardiovasculaires:** Aubépine monogyne (234-235), Canneberge (229-230), Cannelle (286), Chardon-Marie (108-110), Ciboulette (63), Érable à sucre (253-254), Figuier de Barbarie (119-120), Gené-vrier (238-239), Griffe de chat (168-169), Houblon (87-88), Hydne hérisson (265-266), Mûrier rouge (247), Noyer noir (221-222), Poireau (95-96), Renouée persicaire (91), Sels d'Epsom (287-288), Trèfle des prés (125-126)
- **Phlébite:** Arnica (155-156)
- **Pression artérielle, basse:** Actée à grappes bleues (164), Curcuma (290-291), Hydraste du Canada (177-178), Romarin (126-127), Verge d'Or (80-82)
- **Pression artérielle, élevée:** Ail (79-80), Alisma plantain d'eau (279-280), Armoise (187-188), Aubépine monogyne (234-235), Bourrache (51-52), Céanothe d'Amérique (194-195), Ciboulette (63), Curcuma (290-291), Érable à sucre (253-254), Framboisier (193-194), Griffe de chat (168-169), Kiwaï (233-234), Kudzu (180-181), Lavande (93-95), Marjolaine (136-137), Mélisse (96-98), Miel (288-290), Millepertuis perforé (132-134), Noyer noir (221-222), Onagre bisan-nuelle (75-76), Poireau (95-96), Queue de dinde (270-271), Renouée persicaire (91), Sarrasin, Terre de diatomée (287), Tilleul, Valériane (140), Vérâtre vert (172-173)
- **Purification du sang:** Grande Camomille (78-79), Millefeuille (149-150), Mouron des oiseaux (60-61), Pigamon de l'Ouest (107-108)
- **Saignements de nez:** Amarante queue-de-renard (151), Millefeuille (149-150), Ortie (134-135)
- **Tonique, Coeur:** Calebasse (52-53), Éphédra du Nevada (110-111), Épiaire laineuse (147-148), Érable à sucre (253-254), Gingembre sauvage (202-203), Poivre de cayenne (284-285), Sceau-de-Salomon (197-198)
- **Varices:** Aidenhair Fern (184), Collinsonie du Canada (199-200), Marronnier d'Inde (237-238), Mouron des oiseaux (60-61), Myrtille (216-218), Wild Violettes (141-142)
- **Vascularite:** Reishi (268-270)
- **Vasodilatateur:** Voir Circulation, Aug-mentation

Corps entier

- **Adaptogènes:** Chaga (245-246), Ginseng Américain (165-167), Griffe de Chat (167-168), Reishi (251-253), Orpin Rose (178-180)

- **Antioxydant:** Adiante du Canada (145-146), Aidenhair Fern (184), Aubépine Monogyne (199-201), Bourrache (53-54), Calebasse (56-57), Camarine Noire (204-205), Canneberge (205-206), Cannelle (265-266), Chaga (245-246), Chardon-Marie (62-63), Pulmonaire Officinale (121-123), Créosotier (210-211), Curcuma (267-268), Érable à Sucre (211-212), Genévrier (215), Gingembre Sauvage (164-165), Ginseng Américain (165-167), Griffe de Chat (167-168), Hydne Hérisson (246-248), Icaque (259-260), Kiwaï (217-218), Lichen Pulmonaire (248-249), Lin Cultivé (93-94), Massettes (260-262), Mélisse (98-99), Moringa (222-223), Myrtille (224-225), Origan (108-110), Palommier (228-229), Peuplier de Virginie (230-232), Pissenlit (115-117), Plantain Majeur (117-119), Poireaux (119-120), Pourpier (120-121), Prêle des Champs (184-186), Queue de Dinde (249-251), Reishi (251-253), Romarin (126-127), Rose Sauvage (235-236), Scutellaire (129-131), Thuya Géant (242-243), Thym (132-133), Verge d'Or (137-139), Violettes (141-142)
- **Détoxification:** Armoise (150-152), Basilic Sacré (51-53), Cerisier de Virginie (207-208), Charbon Actif (266), Ciboulette (69), Pulmonaire Officinale (121-123), Fenouil (77-79), Gaillet Gratteron (163-164), Ginseng Américain (165-167), Griffe de Chat (167-168), Hydraste du Canada (168-169), Marguerite (96-97), Millepertuis Perforé (101-102), Mouron des Oiseaux (104-105), Myrtille (224-225), Ortie (110-111), Oseille Crépue (111-112), Petite Oseille (113-114), Petite Lentille d'Eau (262-263), Pigamon de l'Ouest (114-115), Pissenlit (115-117), Poireaux (119-120), Sceau-de-Salomon (190-192), Sels d'Epsom (272), Souci Officinal (131-132), Terre de Diatomée (272-273), Violettes (141-142)
- **Diurétiques:** Alétris Farineux (146-147), Alisma Plantain d'Eau (256), Amarante Queue-de-Renard (148), Arbre à Suif (198-199), Bouleau (202-204), Cardère Sauvage (58-61), Cascara (206-207), Chicorée (65-66), Chiendent (67), Chou Palmiste (208-209), Ciboulette (69), Coeur de Marie (156-157), Pulmonaire Officinale (121-123), Cresson (257-258), Éphédra du Nevada (74-75), Épiaire de Byzance (75-76), Érable à Sucre (211-212), Fenouil (77-79), Fraisier des Bois (161-162), Frêne (214), Gaillet Gratteron (163-164), Genévrier (215), Gingembre Sauvage (164-165), Jusquiame Noire (89-90), Kiwaï (217-218), Laurier des Iroquois (218-219), Lavande Officinale (91-93), Marguerite (96-97), Millepertuis Perforé (101-102), Molène (102-104), Moutarde Blanche (105-106), Noyer Noir (225-227), Oseille Crépue (111-112), Palommier (228-229), Pavot de Californie (112-113), Petite Oseille (113-114), Pirole en Ombelle (182-184), Pissenlit (115-117), Plantain Majeur (117-119), Prêle des Champs (184-186), Raifort (123-124), Raisin d'Ours (186-188), Reishi (251-253), Renouée Persicaire (126), Rose Sauvage (235-236), Sceau-de-Salomon (190-192), Sureau de Montagne (239-240), Topinambour (134-135)
- **Endurance Physique, Augmentation:** Ashwagandha (48-50), Chaga (245-246), Genévrier (215), Orpin Rose (178-180)
- **Fatigue:** Armoise (150-152), Chaga (245-246), Figuier de Barbarie (79-80), Ginseng Américain (165-167), Griffe de Chat (167-168), Hydne Hérisson (246-248), Milleper-tuis Perforé (132-134), Moringa (222-223), Mousse Espagnole (178), Ortie (110-111), Queue de Dinde (249-251), Reishi (251-253), Orpin Rose (178-180)
- **Fumer, Arrêter de Fumer:** Millepertuis Perforé (101-102), Pédiculaire (180-181), Pirole en Ombelle (182-184), Scutellaire (129-131), Valériane (137)
- **Goutte:** Carotte Sauvage (61-62), Chénopode Blanc (63-65), Chiendent (67), Cresson (257-258), Fraisier des Bois (161-162), Genévrier (215), Jusquiame Noire (89-90), Menthe Poivrée (99-101), Milleper-tuis Perforé (132-134), Orme Rouge (227-228), Ortie (110-111), Petite Lentille d'Eau (262-263), Pirole en Ombelle (182-184), Poireaux (119-120), Raisin d'Ours (186-188), Verge d'Or (137-139)
- **Inflammation/Anti-inflammation:** Acronychia oblongifolia (197-198), Aigremoine Eupatoire (43-44), Arnica (152-153), Aubépine Monogyne (199-201), Basilic Sacré (51-53), Bouleau (202-204), Calebasse (56-57), Camarine Noire (204-205), Cannelle (265-266), Carotte Sauvage (61-62), Cascara (206-207), Chaga (245-246), Chamerion (155-156), Chicorée (65-66), Chou (67-68), Ciboulette (69), Collinsonie du Canada (158), Pulmonaire Officinale (121-123), Consoude Officinale (70-71), Curcuma (267-268), Datura (71-73) , Figuier de Barbarie (79-80), Gaillet Gratteron (163-164) , Gingembre Sauvage (164-165), Grande Mauve (86-87), Guimauve Officinale (87-88), Houblon (88-89), Hamamélis de Virginie (216-217), Hydne Hérisson (246-248), Igname Sauvage (169-170), Javel (268), Laurier des Iroquois (218-219), Griffe de Chat (167-168), Lichen Pulmonaire (248-249), Livèche (94-96), Marguerite (96-97), Mélisse (98-99), Miel Brut (269), Molène (102-104), Moringa (222-223), Myrtille (224-225), Ortie (110-111), Pétasite Arctique (181-182), Petite Oseille (113-

114), Pirole en Ombelle (182-184), Pissenlit (115-117), Plantain Majeur (117-119), Prêle des Champs (184-186), Prunelle (121-122), Queue de Dinde (249-251), Reishi (251-253), Romarin (126-127), Rose Sauvage (235-236), Sels d'Epsom (272), Thé des Bois (192-193), Thym (132-133), Tussilage (193-194), Usnée (253-255), Verge d'Or (137-139), Violettes (141-142)
- **Mal de l'Altitude:** Gingembre Sauvage (164-165), Reishi (251-253)
- **Oedème:** Alisma Plantain d'Eau (256), Bouleau (202-204), Collinsonie du Canada (158), Cresson (257-258), Genévrier (215), Laurier des Iroquois (218-219), Moringa (222-223), Pirole en Ombelle (182-184), Prêle des Champs (184-186)
- **Prise de Poids:** Icaque (259-260), Chou Palmiste (208-209)
- **Stimule le métabolisme:** Coeur de Marie (156-157), Origan (108-110)

Foie, vésicule biliaire et rate

- **Calcul Billaire:** Adiante du Canada (145-146), Aidenhair Fern (184), Carotte Sauvage (61-62), Cascara (206-207), Chardon-Marie (62-63), Pirole en Ombelle (182-184), Pissenlit (115-117)
- **Détoxification du Foie:** Armoise (150-152), Cerisier de Virginie (207-208), Chardon-Marie (62-63), Épiaire de Byzance (75-76), Houblon (88-89), Mahonia (219-220), Mélisse (98-99), Millepertuis Perforé (101-102), Ortie (110-111), Oseille Crépue (111-112), Pirole en Ombelle (182-184), Pissenlit (115-117), Prunelle (121-122), Rose Sauvage (235-236), Souci Officinal (131-132)
- **Foie Torpide:** Aigremoine Eupatoire (43-44)
- **Hépatite B:** Alisma Plantain d'Eau (256), Géranium de Caroline (80-81), Griffe de Chat (167-168), Prunelle (121-122)
- **Hépatite C:** Chaga (245-246), Prunelle (121-122), Réglisse (124-125)
- **Jaunisse:** Ail (44-45), Cardère Sauvage (58-61), Chicorée (65-66), Chiendent (67), Frêne (214), Houblon (88-89), Petite Lentille d'Eau (262-263), Pissenlit (115-117), Prunelle (121-122)
- **La Stéatose Hépatique:** Alisma Plantain d'Eau (256), Cerisier de Virginie (207-208), Chardon-Marie (62-63), Chicorée (65-66), Mahonia (219-220), Pissenlit (115-117)
- **Lésion du Foie:** Onagre Bisannuelle (107-108), Chardon-Marie (62-63), Pissenlit (115-117)
- **Maladies de la Vésicule Biliaire:** Aigremoine Eupatoire (43-44), Cascara (206-207), Chicorée (65-66), Chiendent (67), Mahonia (219-220), Rose Sauvage (235-236), Souci Officinal (131-132)
- **Problèmes Hépatiques:** Alisma Plantain d'Eau (256), Chicorée (65-66), Menthe Poivrée (99-101), Onagre Bisannuelle (107-108), Pirole en Ombelle (182-184), Pissenlit (115-117), Prunelle (121-122)
- **Stimulation de la Vésicule Biliaire, du Foie et de la Rate:** Cascara (206-207), Chicorée (65-66), Mahonia (219-220), Ortie (110-111), Oseille Crépue (111-112), Pissenlit (115-117), Reishi (251-253)

Glandes

- **Fatigue Surrénale:** Chaga (245-246), Ginseng Américain (165-167), Reishi (251-253), Orpin Rose (178-180)
- **Fonction de la Thyroïde:** Mélisse (98-99), Orpin Rose (178-180)
- **Glande Endocrine:** Chardon-Marie (62-63), Mousse Espagnole (178)
- **Splénomégalie:** Ortie (110-111), Orpin Rose (178-180)

Les Os

- **Arthrose:** Consoude Officinale (70-71), Grande Bardane (83-84), Griffe de Chat (167-168), Onagre Bisannuelle (107-108), Pissenlit (115-117), Poireaux (119-120), Reishi (251-253), Sels d'Epsom (272), Terre de Diatomée (272-273)
- **Fracture:** Cardère Sauvage (58-61), Consoude Officinale (70-71), Sceau-de-Salomon (190-192)
- **Ostéoporose:** Actée à Grappe (144-145), Cardère Sauvage (58-61), Érable à Sucre (211-212), Onagre Bisannuelle (107-108), Pissenlit (115-117), Prêle (178-180), Sels d'Epsom (272), Terre de Diatomée (272-273), Trèfle des Prés (135-136)

Maladies infantiles et problèmes

- **Coliques:** Aneth (47-48), Brunelle Commune (54-56), Canneberge (205-206), Camomille (57-58), Dentelle de la Reine Anne (127-128), Fenouil (77-79), Grande Camomille (85-86), Igname Sauvage (169-170), Laitue Sauvage (90-91), Mélisse (98-99), Orme Rouge (227-228), Palommier (228-229), Quartier de Mouton (92-93), Racine de Licorne (200-201), Thé des Bois (192-193)
- **Croup:** Guimauve Officinale (87-88), Marguerite (96-97), Origan (108-110), Sanguinaire du Canada (188-189)
- **Douleurs de Dentition:** Grande Mauve (106-107), Massettes (260-262)
- **Pipi au Lit:** Millepertuis (132-134), Pavot de Californie (112-113)

- **Soins du Bébé:** Massettes (260-262)

Maladies infectieuses

- **Anti-fongique:** Voir Infections Fongiques
- **Anti-viraux:** Agastache Fenouil (41), Chaga (245-246), Echinacée Pourpre (73-74), Fougère Mâle (160-161), Griffe de Chat (167-168), Hydraste du Canada (168-169), Laurier des Iroquois (218-219), Mahonia (219-220), Mélisse (98-99), Menthe Poivrée (99-101), Millepertuis Perforé (101-102), Moringa (222-223), Noyer Noir (225-227), Origan (108-110), Poireaux (119-120), Prunelle (121-122), Queue de Dinde (249-251), Ré-glisse (100-102), Reishi (251-253), Rose Sauvage (235-236), Souci Officinal (131-132), Sureau Noir et Bleu (240-242), Thuya Géant (242-243), Thym (132-133), Thym Citron (133-134), Usnée (253-255)
- **Bacillus:** Armoise (150-152), Chicorée (65-66), Petite Lentille d'Eau (262-263), Reishi (251-253)
- **Citrobacter:** Hamamélis de Virginie (216-217), Petite Lentille d'Eau (262-263), Echinacée Pourpre (73-74), Mélisse (98-99), Millepertuis Perforé (101-102), Mouron des Oiseaux (104-105), Origan (108-110), Queue de Dinde (249-251)
- **Diphtérie:** Lobélie Cardinale (174), Sanguinaire du Canada (188-189)
- **E. coli:** Absinthe (143-144), Armoise (150-152), Cascara (206-207), Chicorée (65-66), Genévrier (215), Reishi (251-253), Usnée (253-255)
- **Epstein Barr Virus:** Ail (44-45), Echinacée Pourpre (73-74), Griffe de Chat (167-168), Mélisse (98-99), Millepertuis Perforé (101-102), Origan (108-110), Queue de Dinde (249-251), Usnée (253-255)
- **Fièvre de la Dengue:** Griffe de Chat (167-168), Eupatoire Perfoliée (76-77)
- **Fièvre Jaune:** Eupatoire Perfoliée (76-77)
- **Gonorrhée:** Chiendent (67), Chou Palmiste (208-209), Éphédra du Nevada (74-75), Fausse Licorne (159-160), Genévrier (215) Pirole en Ombelle (182-184), Raisin d'Ours (186-188), Sapin Baumier (236-238)
- **Grippe A (H1N1):** Mahonia (219-220)
- **Haemophilus Influenzae:** Canneberge (205-206)
- **Helicobacter Pylori:** Canneberge (205-206), Cascara (206-207), Hydne Hérisson (246-248)
- **Herpès:** Agastache Fenouil (41), Céanothe d'Amérique (154-155), Chaga (245-246), Echinacée Pourpre (73-74), Griffe de Chat (167-168), Mahonia (219-220), Mélisse (98-99), Miel Brut (269), Millepertuis Perforé (101-102), Mouron des Oiseaux (104-105), Noyer Noir (225-227), Orme Rouge (227-228), Oseille Crépue (111-112), Prunelle (121-122), Queue de Dinde (249-251), Reishi (251-253), Souci Officinal (131-132), Usnée (253-255)
- **Infections (Virales, Bactériennes et Parasitaires):** Acide Borique (264), Ail (44-45), Amarante Queue-de-Renard (148), Canneberge (205-206), Consoude Officinale (70-71), Echinacée Pourpre (73-74), Gingembre Sauvage (164-165), Hydraste du Canada (168-169), Eupatoire Perfoliée (76-77), Massettes (260-262), Moutarde Blanche (105-106), Noyer Noir (225-227), Permanganate de Potassium (270), Petite Oseille (113-114), Petite Lentille d'Eau (262-263), Poireaux (119-120), Prunelle (121-122), Queue de Dinde (249-251), Raifort (123-124), Rose Sauvage (235-236), Thuya Géant (242-243), Thym Citron (133-134), Usnée (253-255)
- **Infections Fongiques (Muguet, Candidose, Pied d'Athlète, Eczéma Marginé):** Absinthe (143-144), Acide Borique (264), Ail (44-45), Angélique (148-150), Agastache Fenouil (41), Armoise (150-152), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Camarine Noire (204-205), Cannelle (265-266), Cardère Sauvage (58-61), Chamerion (155-156), Chicorée (65-66), Ciboulette (69), Echinacée Pourpre (73-74), Genévrier (215), Griffe de Chat (167-168), Hydraste du Canada (168-169), Impatiente du Cap (170-171), Listerine (268-269), Lycopode en Massue (174-176), Mahonia (219-220), Massettes (260-262), Mélisse (98-99), Achillée Millefeuille (39-40), Moringa (222-223), Moutarde Blanche (105-106), Noyer Noir (225-227), Origan (108-110), Oseille Crépue (111-112), Permanganate de Potassium (270), Petite Lentille d'Eau (262-263), Poireaux (119-120), Pourpier (120-121), Prêle des Champs (184-186), Reishi (251-253), Renouée Persicaire (126), Romarin (126-127), Souci Officinal (131-132), Thuya Géant (242-243), Thym Citron (133-134), Usnée (253-255), Verge d'Or (137-139)
- **Laryngite:** Éphédra du Nevada (74-75), Fenouil (77-79), Lavande Officinale (91-93), Lichen Pulmonaire (248-249), Molène (102-104), Tussilage (193-194), Verge d'Or (137-139)
- **Mal de Gorge:** Adiante du Canada (145-146), Aidenhair Fern (184), Ail (44-45), Amarante Queue-de-Renard (148), Angélique (148-150), Arbre à Suif (198-199), Arnica (152-153), Avoine Odorante (50-51), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Bourrache (53-54), Céanothe d'Amérique (154-155), Collinsonie du Canada (158), Pulmonaire Officinale (121-123), Consoude Officinale (70-71), Épiaire de Byzance (75-76),

Érable à Sucre (211-212), Fausse Licorne (159-160), Fenouil (77-79), Févier d'Amérique (212-214), Fraisier des Bois (161-162), Gaillet Gratteron (163-164), Géranium de Caroline (80-81), Chamerion (155-156), Lavande Officinale (91-93), Lichen Pulmonaire (248-249), Lin Cultivé (93-94), Maïanthème à Grappes (176-177), Monarde (177-178), Moutarde Blanche (105-106), Noyer Noir (225-227), Orme Rouge (227-228), Oseille Crépue (111-112), Peuplier de Virginie (230-232), Pin Blanc (232-233), Plantain Majeur (117-119), Piment de Cayenne (270-272), Prêle des Champs (184-186), Prunelle (121-122), Réglisse (124-125), Sapin Baumier (236-238), Sauge (128-129), Thé des Bois (192-193), Thym (132-133), Tilleul Commun (243-244), Violettes (141-142)
- **Maladie de Lyme:** Absinthe (143-144), Ail (44-45), Cardère Sauvage (58-61), Griffe de Chat (167-168), Reishi (251-253)
- **Maladies Vénériennes:** Avoine Odorante (50-51), Créosotier (210-211), Éphédra du Nevada (74-75), Fausse Licorne (159-160), Lin Cultivé (93-94), Mouron des Oiseaux (104-105)
- **Malaria:** Absinthe (143-144), Aubépine Monogyne (199-201), Cornouiller à Fleurs (209-210), Chicorée (65-66), Eupatoire Perfoliée (76-77), Lycopode en Massue (174-176), Queue de Dinde (249-251)
- **Mononucleosis:** Ail (44-45), Armoise (150-152), Céanothe d'Amérique (154-155), Reishi (251-253), Usnée (253-255)
- **Néisseria:** Petite Lentille d'Eau (262-263)
- **Oreillons:** Fougère Mâle (160-161)
- **Papillomavirus (HPV):** Griffe de Chat (167-168), Noyer Noir (225-227), Queue de Dinde (249-251), Reishi (251-253), Usnée (253-255)
- **Parasites et Vers:** Absinthe (143-144), Ail (44-45), Aubépine Monogyne (199-201), Chicorée (65-66), Créosotier (210-211), Fougère Mâle (160-161), Grande Camomille (85-86), Mahonia (219-220), Noyer Noir (225-227), Origan (108-110), Petite Oseille (113-114), Pin Blanc (232-233), Piment de Cayenne (270-272), Rudbeckie Hérissée (127-128), Terre de Diatomée (272-273), Thym (132-133)
- **Prévention du Choléra:** Permanganate de Potassium (270)
- **Pseudomonas:** Armoise (150-152), Chicorée (65-66), Romarin (126-127)
- **Rhumes et Grippes:** Ail (44-45), Agastache Fenouil (41), Alisma Plantain d'Eau (256), Angélique (148-150), Arbre à Suif (198-199), Avoine Odorante (50-51), Camarine Noire (204-205), Canneberge (205-206), Cerisier de Virginie (207-208), Chaga (245-246), Chénopode Blanc (63-65), Echinacée Pourpre (73-74), Févier d'Amérique (212-214), Fougère Mâle (160-161), Ginseng Américain (165-167), Grande Camomille (85-86), Grande Mauve (86-87), Hamamélis de Virginie (216-217), Hydraste du Canada (168-169), L'eupatoire perfoliée (49-50), Laurier des Iroquois (218-219), Lavande Officinale (91-93), Lin Cultivé (93-94), Lycopode en Massue (174-176), Mahonia (219-220), Achillée Millefeuille (39-40), Millepertuis Perforé (101-102), Monarde (177-178), Petite Oseille (113-114), Peuplier Baumier (229-230), Pin Blanc (232-233), Piment de Cayenne (270-272), Queue de Dinde (249-251), Raifort (123-124), Réglisse (124-125), Reine-des-Prés (233-235), Reishi (251-253), Rose Sauvage (235-236), Rudbeckie Hérissée (127-128), Sanguinaire du Canada (188-189), Sauge Blanche (238-239), Sureau Noir et Bleu (240-242),Sureau de Montagne (239-240), Tilleul Commun (243-244), Usnée (253-255), Verge d'Or (137-139), Violettes (141-142), Yerba Santa (195-196)
- **Roséole:** Mouron des Oiseaux (104-105)
- **Rougeole:** Févier d'Amérique (212-214), Gaillet Gratteron (163-164), Kudzu (173-174), Achillée Millefeuille (39-40)
- **Salmonelle:** Absinthe (143-144), Chicorée (65-66), Lichen Pulmonaire (248-249), Reishi (251-253)
- **SARM:** Épiaire de Byzance (75-76), Mahonia (219-220), Usnée (253-255)
- **Streptocoque:** Armoise (150-152), Grande Mauve (86-87), Mahonia (219-220), Petite Lentille d'Eau (262-263), Reishi (251-253), Usnée (253-255)
- **Syphilis:** Éphédra du Nevada (74-75), Raisin d'Ours (186-188)
- **Système Lymphatique:** Céanothe d'Amérique (154-155), Cresson (257-258), Gaillet Gratteron (163-164), Oseille Crépue (111-112), Souci Officinal (131-132), Violettes (141-142)
- **Tétanos:** Lobélie Cardinale (174), Mouron des Oiseaux (104-105)
- **Tonsillite:** Céanothe d'Amérique (154-155), Gaillet Gratteron (163-164), Lavande Officinale (91-93), Lobélie Cardinale (174), Oseille Crépue (111-112)
- **Typhoïde:** Eupatoire Perfoliée (76-77)
- **Varicelle:** Créosotier (210-211), Gaillet Gratteron (163-164), Lycopode en Massue (174-176), Souci Officinal (131-132)
- **Variole:** Févier d'Amérique (212-214)
- **Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH):** Cannelle (265-266), Mahonia (219-220), Noyer Noir (225-227), Prunelle (121-122), Queue

de Dinde (249-251), Réglisse (124-125)
- **Zika:** Mahonia (219-220)

Maladies respiratoires et pulmonaires

- **Asthma:** Angélique (148-150), Armoise (150-152), Grande Aunée (81-82), Basilic Sacré (51-53), Camomille (57-58), Canneberge (205-206), Pulmonaire Officinale (121-123), Consoude Officinale (70-71), Datura (71-73) , Echinacée Pourpre (73-74), Éphédra du Nevada (74-75), Faux Arum (258-259), Guimauve Officinale (87-88), Houblon (88-89), Lavande Officinale (91-93), Lichen Pulmonaire (248-249), Marguerite (96-97), Molène (102-104), Origan (108-110), Onagre Bisannuelle (107-108), Ortie (110-111), Palommier (228-229), Pétasite Arctique (181-182), Pourpier (120-121), Prunelle (121-122), Reishi (251-253), Rose Sauvage (235-236), Sanguinaire du Canada (188-189), Thym Citron (133-134), Tussilage (193-194), Yerba Santa (195-196)
- **Bronchite:** Adiante du Canada (145-146), Agastache Fenouil (41), Aidenhair Fern (184), Ail (44-45), Angélique (148-150), Grande Aunée (81-82), Avoine odo-rante (135-136), Basilic Sacré (51-53), Camomille (57-58), Céanothe d'Amérique (154-155), Cerisier de Virginie (207-208), Pulmonaire Officinale (121-123), Echinacée Pourpre (73-74), Éphédra du Nevada (74-75), Érable à Sucre (211-212), Faux Arum (258-259), Grande Mauve (86-87), Guimauve Officinale (87-88), Eupatoire Perfoliée (76-77), Lavande Officinale (91-93), Lichen Pulmonaire (248-249), Lobélie Cardinale (174), Molène (102-104), Moutarde Blanche (105-106), Orme Rouge (227-228), Peuplier Baumier (229-230), Pirole en Ombelle (182-184), Prêle des Champs (184-186), Rose Sauvage (235-236), Sanguinaire du Canada (188-189), Sapin Baumier (236-238), Thym (132-133), Tilleul Commun (243-244), Tussilage (193-194), Usnée (253-255), Verveine Citronnelle (140-141)
- **Congestion:** Adiante du Canada (145-146), Agastache Fenouil (41), Aidenhair Fern (184), Ail (44-45), Avoine Odorante (50-51), Avoine Odorante (50-51), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Camomille (57-58), Chamerion (155-156), Consoude Officinale (70-71), Guimauve Officinale (87-88), L'Eupatoire Perfoliée (76-77), Lavande Officinale (91-93), Lichen Pulmonaire (248-249), Lin Cultivé (93-94), Lycopode en Massue (174-176), Maïanthème à Grappes (176-177), Marguerite (96-97), Achillée Millefeuille (39-40), Millepertuis Perforé (101-102), Monarde (177-178), Moutarde Blanche (105-106), Myrtille (224-225), Pin Blanc (232-233), Prêle des Champs (184-186), Reishi (251-253), Thym Citron (133-134), Tussilage (193-194), Usnée (253-255), Verge d'Or (137-139), Verveine Citronnelle (140-141)
- **Coqueluche:** Ail (44-45), Grande Aunée (81-82), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Camomille (57-58), Céanothe d'Amérique (154-155), Pulmonaire Officinale (121-123), Datura (71-73) , Févier d'Amérique (212-214), Lavande Officinale (91-93), Lichen Pulmonaire (248-249), Lin Cultivé (93-94), Marguerite (96-97), Onagre Bisannuelle (107-108), Pétasite arc-tique (165), Peuplier de Virginie (230-232), Pirole en Ombelle (182-184), Sanguinaire du Canada (188-189), Tussilage (193-194), Violettes (141-142)
- **Emphysème:** Créosotier (210-211), Éphédra du Nevada (74-75), Gingembre Sauvage (164-165), Grande Mauve (86-87), Millepertuis Perforé (101-102), Molène (102-104), Pétasite Arctique (181-182), Tussilage (193-194)
- **Expectorant/Mucus:** Adiante du Canada (145-146), Aidenhair Fern (184), Grande Aunée (81-82), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Céanothe d'Amérique (154-155), Chou Palmiste (208-209), Créosotier (210-211), Cresson (257-258), Érable à Sucre (211-212), Faux Arum (258-259), Fenouil (77-79), Guimauve Officinale (87-88), Hamamélis de Virginie (216-217), L'Eupatoire Perfoliée (76-77), Lichen pul-monaire (267-268), Livèche (94-96), Lobélie Cardinale (174), Millepertuis Perforé (101-102), Molène (102-104), Onagre Bisannuelle (107-108), Peuplier Baumier (229-230), Peuplier de Virginie (230-232), Pin Blanc (232-233), Plantain Majeur (117-119), Raifort (123-124), Sanguinaire du Canada (188-189), Sceau-de-Salomon (190-192), Sureau Noir et Bleu (240-242), Thym (132-133), Tussilage (193-194), Violettes (141-142), Yerba Santa (195-196)
- **Inflammation des Voies Respiratoires:** Chénopode Blanc (63-65), Créosotier (210-211), Genévrier (215), Guimauve Officinale (87-88), Hydraste du Canada (168-169), Lycopode en Massue (174-176), Marjolaine (97-98), Millepertuis Perforé (101-102), Peuplier Baumier (229-230), Plantain Majeur (117-119)
- **Pleurésie:** Mauve (106-107), Orme Rouge (227-228), Raifort (123-124)
- **Pneumonie:** Bourrache (53-54), Genévrier (215), Lichen Pulmonaire (248-249), Moutarde Blanche (105-106), Peuplier de Virginie (230-232), Sanguinaire du Ca-nada (163-164), Usnée (253-255), Vérâtre Vert (194-195)

- **Toux:** Angélique (148-150), Avoine Odorante (50-51), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Céanothe d'Amérique (154-155), Chou Palmiste (208-209), Consoude Officinale (70-71), Datura (71-73), Érable à Sucre (211-212), Févier d'Amérique (212-214), Grande Mauve (86-87), Hamamélis de Virginie (216-217), Lavande Officinale (91-93), Lin Cultivé (93-94), Maïanthème à Grappes (176-177), Marguerite (96-97), Orme Rouge (227-228), Oseille Crépue (111-112), Palommier (228-229), Pétasite Arctique (181-182), Peuplier bau-mier (214-215), Pin Blanc (232-233), Ré-glisse (100-102), Sapin Baumier (236-238), Sauge Blanche (238-239), Thym (132-133), Tussilage (193-194), Violettes (141-142)
- **Trachéite:** Éphédra du Nevada (74-75), Molène (102-104)
- **Tuberculose:** Grande Aunée (81-82), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Cresson (257-258), Éphédra du Nevada (74-75), Faux Arum (258-259), Lichen Pulmonaire (248-249), Millepertuis Perforé (101-102), Molène (102-104), Orme Rouge (227-228), Palommier (228-229), Orpin Rose (178-180), Rudbeckie Hérissée (127-128), Sanguinaire du Canada (188-189), Sapin Baumier (236-238), Sceau-de-Salomon (190-192), Usnée (253-255)

Muscles, articulations et tendons

- **Arthrite:** Arbre à Suif (198-199), Arnica (152-153), Bourrache (53-54), Cardère Sauvage (58-61), Chénopode Blanc (63-65), Chiendent (67), Chou (67-68), Créosotier (210-211), Cresson (257-258), Curcuma (267-268), Faux Arum (258-259), Figuier de Barbarie (79-80), Fraisier des Bois (161-162), Jasmin de Californie (172), Jusquiame Noire (89-90), Laurier des Iroquois (218-219), Lemon, Reine-des-Prés (233-235), Maïanthème à Grappes (176-177), Menthe Poivrée (99-101), Millepertuis Perforé (101-102), Moringa (222-223), Mouron des Oiseaux (104-105), Mousse Espagnole (178), Moutarde Blanche (105-106), Onagre Bisannuelle (107-108), Orme Rouge (227-228), Ortie (110-111), Pain-de-Perdrix (180), Peuplier Baumier (229-230), Peuplier de Virginie (230-232), Pirole en Ombelle (182-184), Pissenlit (115-117), Poireaux (119-120), Piment de Cayenne (270-272), Raifort (123-124), Reishi (251-253), Renouée Persicaire (126), Romarin (126-127), Sceau-de-Salomon (190-192), Verbena (89-90), Verge d'Or (137-139)
- **Arthrite Rhumatoïde et Rhumatismes:** Acronychia oblongifolia (197-198), Alétris Farineux (146-147), Arnica (152-153), Ashwagandha (48-50), Aulne Noir (201-202), Bouleau (202-204), Chiendent (67), Ciboulette (69), Créosotier (210-211), Igname Sauvage (169-170), Figuier de Barbarie (79-80), Fraisier des Bois (161-162), Grande Camomille (85-86), Griffe de Chat (167-168), Jasmin de Californie (172), Jusquiame noiro (84-85), Lycopode en Massue (174-176), Menthe Poivrée (99-101), Millepertuis Perforé (101-102), Mouron des Oiseaux (104-105), Mousse Espagnole (178), Moutarde Blanche (105-106), Onagre Bisannuelle (107-108), Orme Rouge (227-228), Ortie (110-111), Oseille Crépue (111-112), Peuplier Baumier (229-230), Pin Blanc (232-233), Poireaux (119-120), Piment de Cayenne (270-272), Raifort (123-124), Reishi (251-253), Renouée Persicaire (126), Romarin (126-127), Saule Blanc (239), Sels d'Epsom (272), Vérâtre Vert (194-195), Verveine Citronnelle (140-141), Violettes (141-142), Yerba Santa (195-196)
- **Bursite:** Verveine Citronnelle (140-141)
- **Douleur Articulaire:** Alétris Farineux (146-147), Angélique (148-150), Arnica (152-153), Ashwagandha (48-50), Chou (67-68), Coeur de Marie (156-157), Consoude Officinale (70-71), Faux Arum (258-259), Figuier de Barbarie (79-80), Fraisier des Bois (161-162), Laurier des Iroquois (218-219), Livèche (94-96), Menthe Poivrée (99-101), Moringa (222-223), Moutarde Blanche (105-106), Orme Rouge (227-228), Petite Lentille d'Eau (262-263), Peuplier Baumier (229-230), Peuplier de Virginie (230-232), Pin Blanc (232-233), Piment de Cayenne (270-272), Reine-des-Prés (233-235), Saule Blanc (239), Sceau-de-Salomon (190-192), Thuya Géant (242-243), Verge d'Or (137-139), Verveine Citronnelle (140-141), Violettes (141-142)
- **Douleurs Musculaires:** Agastache Fenouil (41), Alétris Farineux (146-147), Arnica (152-153), Camomille (57-58), Cornouiller à Fleurs (209-210), Faux Arum (258-259), Figuier de Barbarie (79-80), Frêne (214), Hamamélis de Virginie (216-217), Jasmin de Californie (172), Jusquiame Noire (89-90), Lavande Officinale (91-93), Marjolaine (97-98), Millepertuis Perforé (101-102), Ortie (110-111), Petite Lentille d'Eau (262-263), Pirole en Ombelle (182-184), Sapin Baumier (236-238), Sceau-de-Salomon (190-192), Thé des Bois (192-193), Vérâtre Vert (194-195)
- **Entorses Musculaires:** Arnica (152-153), Coeur de Marie (156-157), Consoude Officinale (70-71), Jusquiame Noire (89-90), Lobélie Cardinale (174), Achillée Millefeuille (39-40),

Ortie (110-111), Pétasite Arctique (181-182), Piment de Cayenne (270-272), Sureau Noir et Bleu (240-242)
- **Spasmes Musculaires:** Alétris Farineux (146-147), Aneth (47-48), Arbre à Suif (198-199), Armoise (150-152), Camomille (57-58), Chiendent (67), Coeur de Marie (156-157), Collinsonie du Canada (158), Datura (71-73), Igname Sauvage (169-170), Épiaire de Byzance (75-76), Faux Arum (258-259), Gingembre Sauvage (164-165), Ginseng Américain (165-167), Houblon (88-89), Jusquiame Noire (89-90), Lavande Officinale (91-93), Marjolaine (97-98), Menthe Poivrée (99-101), Molène (102-104), Ortie (110-111), Pavot de Californie (112-113), Pétasite Arctique (181-182), Scutellaire (129-131), Souci Officinal (131-132), Thym (132-133), Yerba Santa (195-196)
- **Syndrome du Canal Carpien:** Faux Arum (258-259), Peuplier de Virginie (230-232), Souci Officinal (131-132)
- **Tendinite:** Ortie (110-111), Sceau-de-Salomon (190-192)

Oreilles

- **Inflammation des Oreilles:** Anémone Pulsatille (46-47)
- **Maux d'Oreilles:** Molène (102-104), Anémone Pulsatille (46-47), Rudbeckie Hérissée (127-128)
- **Otite:** Acide Borique (264), Ail (44-45), Achillée Millefeuille (39-40), Molène (102-104)
- **Otite du Baigneur:** Acide Borique (264)
- **Perte Auditive:** Anémone Pulsatille (46-47)

Pancréas

- **Diabète:** Ail (44-45), Alisma Plantain d'Eau (256), Aloe Vera (45-46), Amarante Queue-de-Renard (148), Grande Aunée (81-82), Calebasse (56-57), Cannelle (265-266), Cascara (206-207), Chardon-Marie (62-63), Chicorée (65-66), Chou (67-68), Érable à Sucre (211-212), Figuier de Barbarie (79-80), Gingembre Sauvage (164-165), Ginseng Américain (165-167), Hydne Hérisson (246-248), Hydraste du Canada (168-169), Kudzu (173-174), Marjolaine (97-98), Marronnier d'Inde (221), Mélisse (98-99), Moringa (222-223), Mousse Espagnole (178), Mûrier (223-224), Myrtille (224-225), Onagre Bisannuelle (107-108), Oseille Crépue (111-112), Petite Oseille (113-114), Pirole en Ombelle (182-184), Plantain Majeur (117-119), Poireaux (119-120), Piment de Cayenne (270-272), Pourpier (120-121), Prêle des Champs (184-186), Prunelle (121-122), Queue de Dinde (249-251), Reishi (251-253), Sarrasin (189-190)

Peau

- **Abcès:** Fougère Mâle (160-161), Gaillet Gratteron (163-164), Lin Cultivé (93-94), Massettes (260-262), Achillée Millefeuille (39-40), Moringa (222-223), Permanganate de Potassium (270), Sureau de Montagne (239-240)
- **Abrasions et Irritations:** Acronychia oblongifolia (197-198), Aloe Vera (45-46), Aulne Noir (201-202), Calebasse (56-57), Chénopode Blanc (63-65), Genévrier (215), Grande Camomille (85-86), Guimauve Officinale (87-88), Hamamélis de Virginie (216-217), Hydraste du Canada (168-169), Laurier des Iroquois (218-219), Livèche (94-96), Lobélie Cardinale (174), Massettes (260-262), Menthe Poivrée (99-101), Mouron des Oiseaux (104-105), Orme Rouge (227-228), Oseille Crépue (111-112), Palommier (228-229), Rose sauvage (235-236), Rudbeckie Hérissée (127-128), Sapin Baumier (236-238), Souci Officinal (131-132), Sureau de Montagne (239-240), Verge d'Or (137-139), Violettes (141-142)
- **Acné:** Angélique (148-150), Camarine Noire (204-205), Chamerion (155-156), Charbon Actif (266), Chardon-Marie (62-63), Chicorée (65-66), Créosotier (210-211), Érable à Sucre (211-212), Gaillet Gratteron (163-164), Genévrier (215), Lin Cultivé (93-94), Ail (44-45), Listerine (268-269), Livèche (94-96), Mahonia (219-220), Moringa (222-223), Mouron des Oiseaux (104-105), Noyer Noir (225-227), Onagre Bisannuelle (107-108), Oseille Crépue (111-112), Plantain Majeur (117-119), Reishi (251-253) Rose Sauvage (235-236), Sceau-de-Salomon (190-192), Souci Officinal (131-132), Thym (132-133)
- **Blessures:** Agastache Fenouil(46), Aigremoine eupatoire (43-44), Aloe Vera (45-46), Arnica (152-153), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Aubépine Monogyne (199-201), Aulne Noir (201-202), Bourrache (53-54), Cardère Sauvage (58-61), Céanothe d'Amérique (154-155), Chamerion (155-156), Chou (67-68), Collinsonie du Canada (158), Pulmonaire Officinale (121-123), Consoude Officinale (70-71), Cornouiller à Fleurs (209-210), Créosotier (210-211), Curcuma (267-268), Datura (71-73) , Echinacée Pourpre (73-74), Épiaire de Byzance (75-76), Faux Arum (258-259), Fraisier des Bois (161-162), Framboisier (162-163), Genévrier (215), Hamamélis de Virginie (216-217), Houblon (88-89), Laurier des Iroquois (218-219), Listerine (268-269), Lycopode en Massue (174-176), Mahonia (219-220), Maïanthème à Grappes (176-177), Marguerite (96-97), Massettes (260-262), Miel Brut (269), Millepertuis Perforé (101-102), Molène (102-104), Moutarde Blanche

(105-106), Onagre Bisannuelle (107-108), Orme Rouge (227-228), Ortie (110-111), Oseille Crépue (111-112), Palommier (228-229), Permanganate de Potassium (270), Peuplier Baumier (229-230), Pigamon de l'Ouest (114-115), Pin Blanc (232-233), Pissenlit (115-117), Plantain Majeur (117-119), Prêle des Champs (184-186), Prunelle (121-122), Raifort (123-124), Rudbeckie Hérissée (127-128), Sapin Baumier (236-238), Sauge (128-129), Souci Officinal (131-132), Sureau de Montagne (239-240), Usnée (253-255), Vérâtre Vert (194-195), Verge d'Or (137-139)
- **Brûlures:** Acronychia oblongifolia (197-198), Agastache Fenouil (41), Armoise (150-152), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Aulne Noir (201-202), Bouleau (202-204), Cerisier de Virginie (207-208), Chamerion (155-156), Chénopode Blanc (63-65), Pulmonaire Officinale (121-123), Consoude Officinale (70-71), Créosotier (210-211), Cynoglosse de Virginie (158-159), Datura (71-73) , Echinacée Pourpre (73-74), Faux Arum (258-259), Fraisier des Bois (161-162), Gaillet Gratteron (163-164), Grande Camomille (85-86), Grande Mauve (86-87), Impatiente du Cap (170-171), Lin Cultivé (93-94), Massettes (260-262), Miel Brut (269), Millepertuis Perforé (101-102), Ortie (110-111), Oseille Crépue (111-112), Palommier (228-229), Peuplier Baumier (229-230), Peuplier de Virginie (230-232), Souci Officinal (131-132), Verge d'Or (137-139)
- **Carboncles:** Fougère Mâle (160-161), Lin Cultivé (93-94), Thuya Géant (242-243)
- **Corps Étrangers:** Guimauve Officinale (87-88), Plantain Majeur (117-119)
- **Cors:** Ail (44-45), Pissenlit (115-117), Saule Blanc (239)
- **Coup de Soleil:** Aloe Vera (45-46), Fraisier des Bois (161-162), Gaillet Gratteron (163-164), Lycopode en Massue (174-176), Millepertuis Perforé (101-102), Molène (102-104), Ortie (110-111), Peuplier de Virginie (230-232)
- **Coupures:** Pulmonaire Officinale (121-123), Cornouiller à Fleurs (209-210), Fraisier des Bois (161-162), Gaillet Gratteron (163-164), Guimauve Officinale (87-88), Maïanthème à Grappes (176-177), Massettes (260-262), Achillée Millefeuille (39-40), Millepertuis Perforé (101-102), Molène (102-104), Orme Rouge (227-228), Peuplier Baumier (229-230), Peuplier de Virginie (230-232), Plantain Majeur (117-119), Piment de Cayenne (270-272), Rudbeckie Hérissée (127-128), Sapin Baumier (236-238), Souci Officinal (131-132), Verge d'Or (137-139)
- **Démangeaison du Sumac Vénéneux:** Agastache Fenouil (41), Armoise (150-152), Noyer Noir (225-227), Prunelle (121-122), Renouée Persicaire (126)
- **Dermatitis:** Aulne Noir (201-202), Cresson (257-258), Céanothe d'Amérique (154-155), Livèche (102-103), Lycopode en Massue (174-176), Mouron des Oiseaux (104-105), Violettes (141-142)
- **Des Bleus:** Alisma Plantain d'Eau (256), Arnica (152-153), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Coeur de Marie (156-157), Consoude Officinale (70-71), Créosotier (210-211), Cynoglosse de Virginie (158-159), Faux Arum (258-259), Grande Mauve (86-87), Houblon (88-89), Impatiente du Cap (170-171), Lobélie cardinale (167), Marguerite (96-97), Massettes (260-262), Achillée Millefeuille (39-40), Millepertuis Perforé (101-102), Onagre Bisannuelle (107-108), Orme Rouge (227-228),Oseille Crépue (111-112), Peuplier Baumier (229-230), Sceau-de-Salomon (190-192), Violettes (141-142)
- **Eczéma:** Aloe Vera (45-46), Arnica (152-153), Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Aubépine Monogyne (199-201), Aulne Noir (201-202), Bouleau (202-204) , Camomille (57-58), Chamerion (155-156), Chardon-Marie (62-63), Chénopode Blanc (63-65), Pulmonaire Officinale (121-123), Consoude Officinale (70-71), Créosotier (210-211), Cresson (257-258), Figuier de Barbarie (79-80), Gaillet Gratteron (163-164), Impatiente du Cap (170-171), Javel (268), La-vande (93-95), Lin Cultivé (93-94), Lycopode en Massue (174-176), Mahonia (219-220), Millepertuis Perforé (101-102), Mouron des Oiseaux (104-105), Noyer Noir (225-227), Onagre Bisannuelle (107-108), Ortie (110-111), Oseille Crépue (111-112), Pissenlit (115-117), Prêle des Champs (184-186), Ré-glisse (100-102), Sanguinaire du Canada (188-189), Sarrasin (189-190), Souci Officinal (131-132), Trèfle des Prés (135-136), Tussilage (193-194), Violettes (141-142)
- **Engelures:** Arnica (152-153), Moutarde Blanche (105-106), Raifort (123-124)
- **Éruptions Cutanées:** Armoise (150-152), Aubépine Monogyne (199-201), Basilic Sacré (51-53), Camarine Noire (204-205), Carotte Sauvage (61-62), Chamerion (155-156), Chénopode Blanc (63-65), Pulmonaire Officinale (121-123), Consoude Officinale (70-71), Créosotier (210-211), Faux Arum (258-259), Gaillet Gratteron (163-164), Hydraste du Canada (168-169), Laurier des Iroquois (218-219), Listerine (268-269), Livèche (94-96), Marguerite (96-97), Monarde (177-178), Mouron des Oiseaux (104-105), Oseille Crépue (111-112), Peuplier Baumier (229-230), Peuplier

(224-225), Prunelle (121-122), San-guinaire du Canada (163-164), Souci Officinal (131-132), Thé des Bois (192-193), Tussilage (193-194)
- **Urticaire Cutanée:** Figuier de Barbarie (79-80) Lycopode en Massue (174-176), Mouron des Oiseaux (104-105)
- **Zona:** Ail (44-45), Echinacée Pourpre (73-74), Mélisse (98-99), Millepertuis Perforé (101-102), Mouron des Oiseaux (104-105), Queue de Dinde (249-251)

Poisons

- **Champignons:** Charbon Actif (266), Chardon-Marie (62-63)
- **Ingestion de Poison:** Alétris Farineux (146-147), Charbon Actif (266), Moutarde Blanche (105-106)
- **Provoquer des vomissements:** Alétris Farineux (146-147), Charbon Actif (266)

Problèmes digestifs et intestinaux

- **Ballonnement:** Actée à Grappe (144-145), Agastache Fenouil(46), Ail (44-45), Alisma Plantain d'Eau (256), Aloe Vera (45-46), Armoise (150-152), Aubépine Monogyne (199-201), Bouleau (202-204), Camomille (57-58), Cerisier de Virginie (207-208), Charbon Actif (266), Pulmonaire Officinale (121-123), Igname Sauvage (169-170), Genévrier (215), Gingembre Sauvage (164-165), Lichen Pulmonaire (248-249), Livèche (94-96), Marjolaine (97-98), Millepertuis Perforé (101-102), Onagre Bisannuelle (107-108), Poireaux (119-120), Verveine Citronnelle (140-141)
- **Brûlures d'Estomac:** Absinthe (143-144), Adiante du Canada (145-146), Aidenhair Fern (184), Alisma Plantain d'Eau (256), Aloe Vera (45-46), Camarine Noire (204-205), Cerisier de Virginie (207-208), Chou Palmiste (208-209), Collinsonie du Canada (158), Genévrier (215), Orme Rouge (227-228), Palommier (228-229), Sceau-de-Salomon (190-192), Tilleul Commun (243-244), Fenouil (77-79), Topinambour (134-135)
- **Candida:** Absinthe (143-144), Agastache Fenouil (41), Cardère Sauvage (58-61), Cascara (206-207), Chamerion (155-156), Chicorée (65-66), Mélisse (98-99), Moringa (222-223), Noyer Noir (225-227), Origan (108-110), Petite Lentille d'Eau (262-263), Queue de Dinde (249-251), Usnée (253-255), Verge d'Or (137-139)
- **Colite:** Arbre à Suif (198-199), Chamerion (155-156), Guimauve Officinale (87-88), Menthe Poivrée (99-101), Noyer Noir (225-227), Prunelle (121-122), Souci Officinal (131-132)
- **Colite Ulcéreuse:** Chaga (245-246), Pulmonaire Officinale (121-123), Guimauve Officinale (87-88), Igname Sauvage (169-170), Hydne Hérisson (246-248), Lichen Pulmonaire (248-249), Ormerouge (252-253), Plantain Majeur (117-119), Prunelle (121-122), Reishi (251-253), Romarin (126-127)
- **Constipation:** Acronychia oblongifolia (197-198), Ail (44-45), Aloe Vera (45-46), Aneth (47-48), Armoise (150-152), Aubépine Monogyne (199-201), Aulne Noir (201-202), Cascara (206-207), Charbon Actif (266), Chénopode Blanc (63-65), Chou (67-68), Collinsonie du Canada (158), Fenouil (77-79), Grande Camomille (85-86), Guimauve Officinale (87-88), Kiwaï (217-218), Lichen Pulmonaire (248-249), Lin Cultivé (93-94), Lycopode en Massue (174-176), Mélisse (98-99), Moringa (222-223), Mouron des Oiseaux (104-105), Noyer Noir (225-227), Oseille Crépue (111-112), Petite Oseille (113-114), Pissenlit (115-117), Plantain Majeur (117-119), Poireaux (119-120), Sureau de Montagne (239-240)
- **Diarrhée:** Aigremoine Eupatoire (43-44), Agastache Fenouil(46), Alétris Farineux (146-147), Arbre à Suif (198-199), Armoise (150-152), Aulne Noir (201-202), Brunelle Commune (54-56), Camarine Noire (204-205), Chamerion (155-156), Cerisier de Virginie (207-208), Charbon Actif (266), Collinsonie du Canada (158), Pulmonaire Officinale (121-123), Épiaire de Byzance (75-76), Fraisier des Bois (161-162), Framboisier (162-163), Géranium de Caroline (80-81), Hydraste du Canada (168-169), Lichen Pulmonaire (248-249), Mahonia (219-220), Marjolaine (97-98), Massettes (260-262), Menthe Poivrée (99-101), Millepertuis Perforé (101-102), Moringa (222-223), Myrtille (224-225), Noyer Noir (225-227), Oseille Crépue (111-112), Palommier (228-229), Pin Blanc (232-233), Pissenlit (115-117), Plantain Majeur (117-119), Prunelle (121-122), Raisin d'Ours (186-188), Rose Sauvage (235-236), Sceau-de-Salomon (190-192), Thym (132-133)
- **Diverticulite:** Aloe Vera (45-46), Guimauve Officinale (87-88), Igname Sauvage (169-170), Orme Rouge (227-228)
- **Douleur Abdominale:** Actée à Grappe (144-145), Aigremoine Eupatoire (43-44), Aloe Vera (45-46), Arbre à Suif (198-199), Aubépine Monogyne (199-201), Aulne Noir (201-202), Bouleau (202-204), Camomille (57-58), Chicorée (65-66), Ciboulette (69), Fenouil (77-79), Igname Sauvage (169-170), Kudzu (173-174), Lichen Pulmonaire (248-249), Maïanthème à Grappes

(176-177), Noyer Noir (225-227), Orme Rouge (227-228), Palommier (228-229), Poireaux (119-120), Raisin d'Ours (186-188), Renouée Persicaire (126), Sanguinaire du Canada (188-189), Saule Blanc (239), Souci Officinal (131-132), Thym (132-133), Verveine Citronnelle (140-141)

- **Dysenterie:** Arbre à Suif (198-199), Aulne Noir (201-202), Camarine Noire (204-205), Chou Palmiste (208-209), Fraisier des Bois (161-162), Mahonia (219-220), Massettes (260-262), Millepertuis Perforé (101-102), Sceau-de-Salomon (190-192)
- **Flatulence:** Absinthe (143-144), Agas-tache Fenouil (46), Ail (44-45), Alétris Farineux (146-147), Aloe Vera (45-46), Aneth (47-48), Angélique (148-150), Brunelle Commune (54-56), Carotte Sauvage (61-62), Collinsonie du Canada (158), Fenouil (77-79), Genévrier (215), Lycopode en Massue (174-176), Menthe Poivrée (99-101), Monarde (177-178), Prunelle (121-122)
- **Gastrite et Gastro-entérite:** Actée à Grappe (144-145), Alisma Plantain d'Eau (256), Brunelle Commune (54-56), Camarine Noire (204-205), Camomille (57-58), Cerisier de Virginie (207-208), Chicorée (65-66), Chou Palmiste (208-209), Ciboulette (69), Fraisier des Bois (161-162), Guimauve Officinale (87-88), Hydne Hérisson (246-248), Kudzu (173-174), Mahonia (219-220), Menthe Poivrée (99-101), Millepertuis Perforé (101-102), Molène (102-104), Onagre Bisannuelle (107-108), Petite Oseille (113-114), Prunelle (121-122), Souci Officinal (131-132)
- **Gastroentérite:** Ail (44-45), Alisma Plantain d'Eau (256), Cerisier de Virginie (207-208), Grande Mauve (86-87), Monarde (177-178), Thym (132-133)
- **Hyperperméabilité intestinale:** Chamerion (155-156), Guimauve Officinale (87-88), Hydne Hérisson (246-248), Orme Rouge (227-228), Plantain Majeur (117-119), Queue de Dinde (249-251), Réglisse (124-125), Reishi (251-253)
- **Indigestion:** Actée à Grappe (144-145), Agastache Fenouil (41), Aigremoine Eupatoire (43-44), Camomille (57-58), Chou Palmiste (208-209), Ciboulette (69), Collinsonie du Canada (158), Fenouil (77-79), Févier d'Amérique (212-214), Genévrier (215), Gingembre Sauvage (164-165), Guimauve Officinale (87-88), Houblon (88-89), Mahonia (219-220), Marjolaine (97-98), Mélisse (98-99), Menthe Poivrée (99-101), Moringa (222-223), Onagre Bisannuelle (107-108), Oseille Crépue (111-112), Pissenlit (115-117), Piment de Cayenne (270-272), Queue de Dinde (249-251), Réglisse (124-125), Romarin (126-127), Sauge (128-129), Saule Blanc (239), Tilleul Commun (243-244), Topinambour (134-135), Verveine Citronnelle (140-141), Violettes (141-142)
- **Infection au Ténia:** Aubépine Monogyne (199-201), Brunelle Commune (54-56), Fougère Mâle (160-161), Pin Blanc (232-233)
- **Intoxication Alimentaire:** Absinthe (143-144), Ail (44-45), Alétris Farineux (146-147), Aneth (47-48), Armoise (150-152), Brunelle Commune (54-56), Carotte Sauvage (61-62), Charbon Actif (266), Fenouil (77-79), Genévrier (215), Gingembre Sauvage (164-165), Li-vèche (102-103), Monarde (177-178), Moutarde Blanche (105-106)
- **Maladie de Crohn:** Absinthe (143-144), Aloe Vera (45-46), Brunelle Commune (54-56), Camomille (57-58), Griffe de Chat (167-168), Guimauve Officinale (87-88), Hydne Hérisson (246-248), Igname Sauvage (169-170), Kudzu (173-174), Menthe Poivrée (99-101), Orme Rouge (227-228), Plantain Majeur (117-119), Prunelle (121-122), Reishi (251-253), Souci Officinal (131-132)
- **Maladie Inflammatoire de l'Intestin (MII):** Absinthe (143-144), Aloe Vera (45-46), Érable à Sucre (211-212), Hydne héris-son (265-266), Livèche (94-96), Orme Rouge (227-228), Plantain Majeur (117-119), Reishi (251-253), Souci Officinal (131-132)
- **Nausée et Vomissement:** Charbon Actif (266), Ciboulette (69), Gingembre Sauvage (164-165), Grande Mauve (86-87), Menthe Poivrée (99-101), Monarde (177-178), Myrtille (224-225), Reishi (251-253), Sanguinaire du Canada (188-189), Tilleul Commun (243-244)
- **Prébiotiques:** Ail (44-45), Chicorée (65-66), Oseille Crépue (111-112), Pissenlit (115-117), Poireaux (119-120), Queue de Dinde (249-251), Topinambour (134-135)
- **SII (Syndrome de l'Intestin Irritable):** Absinthe (143-144), Aloe Vera (45-46), Aneth (47-48), Bourrache (53-54), Camomille (57-58), Chamerion (155-156), Griffe de Chat (167-168), Guimauve Officinale (87-88), Hou-blon (87-88), Igname Sauvage (169-170), Kiwaï (217-218), Kudzu (173-174), Menthe Poivrée (99-101), Myrtille (224-225), Orme Rouge (227-228), Plantain Majeur (117-119)
- **Troubles Intestinaux:** Absinthe (143-144), Chou (67-68), Guimauve Officinale (87-88), Menthe Poivrée (99-101), Petite Oseille (113-114), Souci Officinal (131-132), Thym (132-133)
- **Ulcères Diabétiques:** Javel (268), Miel Brut (269)
- **Ulcères Duodénaux:** Ail (44-45), Arbre à Suif

(198-199), Cerisier de Virginie (207-208), Rose Sauvage (235-236), Souci Officinal (131-132)
- **Ulcères Gastro-intestinaux:** Canne-berge (229-230), Cerisier de Virginie (207-208), Grande Mauve (86-87), Guimauve Officinale (87-88), Millepertuis Perforé (101-102), Réglisse (124-125), Reine-des-Prés (233-235), Souci Officinal (131-132)
- **Vers Intestinaux et Parasites:** Absinthe (143-144), Ail (44-45), Armoise (150-152), Aulne Noir (201-202), Grande Aunée (81-82), Chénopode Blanc (63-65), Chicorée (65-66), Fougère Mâle (160-161), Grande Camomille (85-86), Molène (102-104), Noyer Noir (225-227), Petite Oseille (113-114), Peuplier de Virginie (228-229), Pin Blanc (232-233), Plantain Majeur (117-119), Prunelle (121-122), Rudbeckie Hérissée (127-128), Terre de Diatomée (272-273), Thym (132-133)

Problèmes du système nerveux, du cerveau et de la tête

- **Accident Vasculaire Cérébral:** Agripaume Cardiaque (41-43), Hydne Hérisson (246-248), Icaque (259-260), Myrtille (224-225), Origan (108-110)
- **Agitation:** Laitue Sauvage (90-91), Mélisse (98-99), Millepertuis Perforé (101-102), Pédiculaire (180-181), Reishi (251-253)
- **Alzheimer's Disease:** Ashwagandha (48-50), Bourrache (53-54), Calebasse (56-57), Cannelle (265-266), Curcuma (267-268), Hydne Hérisson (246-248), Mélisse (98-99), Moringa (222-223), Mûrier (223-224), Myrtille (216-218), Prêle des Champs (184-186), Reishi (251-253), Scutellaire (129-131)
- **Anti-douleur:** Alétris Farineux (146-147), Aloe Vera (45-46), Arnica (152-153), Basilic Sacré (51-53), Camarine Noire (204-205), Chico-rée (61-62), Coeur de Marie (156-157), Consoude Officinale (70-71), Grande Camomille (85-86), Igname Sauvage (169-170), Jusquiame Noire (89-90), Laitue Sauvage (90-91), Massettes (260-262), Achillée Millefeuille (39-40), Peuplier de Virginie (230-232), Thé des Bois (192-193)
- **Anxiété:** Actée à Grappe (144-145), Agastache Fenouil (41), Agripaume Cardiaque (41-43), Angélique (148-150), Ashwagandha (48-50), Coeur de Marie (156-157), Collinsonie du Canada (158), Cresson (257-258), Houblon (88-89), Hydne Hérisson (246-248), Lavande Officinale (91-93), Mélisse (98-99), Achillée Millefeuille (39-40), Millepertuis per-foré (132-134), Pain-de-Perdrix (180), Pavot de Californie (112-113), Pédiculaire (180-181), Anémone Pulsatille (46-47), Reishi (251-253), Orpin Rose (178-180), Scutellaire (129-131), Valériane (137) , Verveine Citronnelle (140-141)
- **Attaque de Panique:** Anémone Pulsatille (46-47), Reishi (251-253), Valériane (137)
- **Commotions Cérébrales:** Hydne héris-son (265-266)
- **Comportement Obsessionnel-compulsif:** Millepertuis Perforé (101-102), Valériane (137)
- **Concentration:** Ashwagandha (48-50), Ginseng Américain (165-167), Hydne Hérisson (246-248), Orpin Rose (178-180), Romarin (126-127)
- **Confusion:** Mousse Espagnole (178)
- **Coordination:** Canneberge (205-206)
- **Crises d'Épilepsie:** See Epilepsy
- **Démence:** Calebasse (56-57), Hydne Hérisson (246-248), Mélisse (98-99), Mousse Espagnole (178), Myrtille (224-225), Prêle des Champs (184-186), Anémone Pulsatille (46-47), Romarin (126-127)
- **Dépression:** Agripaume Cardiaque (41-43), Ashwagandha (48-50), Basilic Sacré (51-53), Calebasse (56-57), Curcuma (267-268), Érable à Sucre (211-212), Ginseng Américain (165-167), Hydne Hérisson (246-248), Mélisse (98-99), Millepertuis Perforé (101-102), Moringa (222-223), Moringa (222-223), Mousse Espagnole (178), Onagre Bisannuelle (107-108), Anémone Pulsatille (46-47), Reishi (251-253), Orpin Rose (178-180), Rose Sauvage (235-236), Scutellaire (129-131), Valériane (137)
- **Douleur des Nerfs:** Angélique (148-150), Coeur de Marie (156-157), Jusquiame Noire (89-90), Lavande Officinale (91-93), Menthe Poivrée (99-101), Millepertuis Perforé (101-102), Mouron des Oiseaux (104-105), Onagre Bisannuelle (107-108), Ortie (110-111), Piment de Cayenne (270-272)
- **Épilepsie, Crises d'Épilepsie:** Armoise (150-152), Camarine Noire (204-205), Faux Arum (258-259), Houblon (88-89), Lavande Officinale (91-93), Lobélie Cardinale (174), Reishi (251-253), Scutellaire (129-131), Thym (132-133), Valériane (137)
- **Hyperactivité:** Onagre Bisannuelle (107-108), Mélisse (98-99), Anémone Pulsatille (46-47)
- **Hypnotique:** Jusquiame Noire (89-90), Anémone Pulsatille (46-47)
- **Insomnie:** Actée à Grappe (144-145), Agripaume Cardiaque (41-43), Aigremoine Eupatoire (43-44), Armoise (150-152), Camomille (57-58), Houblon (88-89), Hydne Hérisson (246-248), Kiwaï (217-218), Laitue Sauvage (90-91), Mélisse

(98-99), Millepertuis Perforé (101-102), Moringa (222-223), Moringa (222-223), Pain-de-Perdrix (180), Pédiculaire (180-181), Anémone Pulsatille (46-47), Reishi (251-253), Scutellaire (129-131), Valériane (137)
- **Maladie de Creutzfeldt-Jakob (MCJ):** Lichen Pulmonaire (248-249)
- **Maladie de Parkinson:** Ashwagandha (48-50), Cannelle (265-266), Datura (71-73), Hydne Hérisson (246-248), Lin Cultivé (93-94), Mûrier (223-224), Scutellaire (129-131)
- **Maux de Tête et Migraines:** Aigremoine Eupatoire (43-44), Aulne Noir (201-202), Calebasse (56-57), Chamerion (155-156), Cresson (257-258), Grande Camomille (85-86), Jasmin de Californie (172), Laurier des Iroquois (218-219), Mahonia (219-220), Marjolaine (97-98), Menthe Poivrée (99-101), Achillée Millefeuille (39-40), Pédiculaire (180-181), Pétasite Arctique (181-182), Petite Lentille d'Eau (262-263), Peuplier de Virginie (230-232), Anémone Pulsatille (46-47), Romarin (126-127), Saule Blanc (239), Scutellaire (129-131), Thé des Bois (192-193)
- **Myasthénie Grave:** Reishi (251-253)
- **Névralgie:** Acronychia oblongifolia (197-198), Jusquiame Noire (89-90), Menthe Poivrée (99-101), Millepertuis Perforé (101-102)
- **Perte de Mémoire:** Ashwagandha (48-50), Calebasse (56-57), Canneberge (205-206), Curcuma (267-268), Ginseng Américain (165-167), Hydne Hérisson (246-248), Mélisse (98-99), Mousse Espagnole (178), Orpin Rose (178-180), Romarin (126-127), Sauge (128-129)
- **Schizophrénie:** Pavot de Californie (112-113), Anémone Pulsatille (46-47)
- **Sciatique:** Acronychia oblongifolia (197-198), Menthe Poivrée (99-101), Millepertuis Perforé (101-102), Ortie (110-111), Piment de Cayenne (270-272), Thé des Bois (192-193)
- **Sclérose en plaques:** voir Système Immunitaire
- **Sédatifs:** Actée à Grappe (144-145), Alétris Farineux (146-147), Chicorée (65-66), Chou Palmiste (208-209), Coeur de Marie (156-157), Houblon (88-89), Jasmin de Californie (172), Laitue Sauvage (90-91), Lavande Officinale (91-93), Pain-de-Perdrix (180), Pavot de Californie (112-113), Pédiculaire (180-181), Sceau-de-Salomon (190-192)
- **Stimulation de l'Appétit:** Absinthe (143-144), Alétris Farineux (146-147), Ciboulette (69), Coeur de Marie (156-157), Menthe Poivrée (99-101)
- **Stress:** Ashwagandha (48-50), Basilic Sacré (51-53), Bourrache (53-54), Chaga (245-246), Collinsonie du Canada (158), Érable à Sucre (211-212), Ginseng Américain (165-167), Hydne Hérisson (246-248), Lavande Officinale (91-93), Marjolaine (97-98), Mé-lisse (96-98), Pédiculaire (180-181), Reishi (251-253), Orpin Rose (178-180), Scutellaire (129-131), Sels d'Epsom (272), Verveine Citronnelle (140-141)
- **Trouble de Atress Post-traumatique (TSPT):** Pavot de Californie (112-113), Orpin Rose (178-180)

Problèmes féminins

- **Accouchement:** Actée à Grappes Bleues (145), Camarine Noire (204-205), Frêne (214), Massettes (260-262), Achillée Millefeuille (39-40), Mousse Espagnole (178), Pain-de-Perdrix (180), Anémone Pulsatille (46-47), Raisin d'Ours (186-188), Sauge Blanche (238-239)
- **Aide Post-partum et Dépression:** Massettes (260-262), Millepertuis Perforé (101-102), Anémone Pulsatille (46-47), Raisin d'Ours (186-188)
- **Allaitement:** Alisma Plantain d'Eau (256), Aneth (47-48), Chou (67-68), Fenouil (77-79), Marjolaine (97-98), Mousse Espagnole (178), Sarrasin (189-190)
- **Aménorrhée (Absence de Menstruation):** Agripaume Cardiaque (41-43), Alétris Farineux (146-147), Chicorée (65-66), Fausse Licorne (159-160), Marjolaine (97-98), Pain-de-Perdrix (180), Anémone Pulsatille (46-47)
- **Contraception:** Carotte Sauvage (61-62), Genévrier (215), Grande Camomille (85-86)
- **Crampes Menstruelles:** Actée à Grappes Bleues (145), Amarante Queue-de-Renard (148), Aneth (47-48), Armoise (150-152), Chicorée (65-66), Fenouil (77-79), Grande Camomille (85-86), Hydraste du Canada (168-169), Kudzu (173-174), Laurier des Iroquois (218-219), Marjolaine (97-98), Massettes (260-262), Menthe Poivrée (99-101), Achillée Millefeuille (39-40), Millepertuis Perforé (101-102), Ortie (110-111), Pain-de-Perdrix (180), Anémone Pulsatille (46-47), Rose Sauvage (235-236), Sanguinaire du Canada (188-189), Sauge (128-129), Sceau-de-Salomon (190-192), Souci Officinal (131-132), Valériane (137)
- **Cycle Menstruel:** Actée à Grappe (144-145), Actée à Grappes Bleues (145), Alétris Farineux (146-147), Amarante Queue-de-Renard (148), Angélique (148-150), Armoise (150-152), Bourrache (53-54), Camarine Noire (204-205), Chicorée (65-66), Consoude Officinale (70-71), Fausse Licorne (159-160), Fenouil (77-79), Framboisier (162-163), Gingembre Sauvage (164-165), Grande Camomille (85-86), Griffe de Chat (167-168), Hydraste du Canada (168-169), Livèche (94-96), Maïanthème à Grappes (176-

177), Marjolaine (97-98), Massettes (260-262), Mélisse (98-99), Achillée Millefeuille (39-40), Monarde (177-178), Ortie (110-111), Pain-de-Perdrix (180), Prunelle (121-122), Sanguinaire du Canada (188-189), Saule Blanc (239)
- **Dysménorrhée:** Voir «Crampes menstruelles»
- **Endométriose:** Ail (44-45), Lin Cultivé (93-94), Mahonia (219-220), Achillée Millefeuille (39-40), Onagre Bisannuelle (107-108), Pissenlit (115-117), Poireaux (119-120)
- **Fausse Couche, Habituelle:** Alétris Farineux (146-147)
- **Fausse Couche, Menacée:** Fausse Licorne (159-160)
- **Fertilité, Améliorée:** Alisma Plantain d'Eau (256), Chou Palmiste (208-209), Fausse Licorne (159-160), Marjolaine (97-98), Onagre Bisannuelle (107-108), Réglisse (124-125), Orpin Rose (178-180), Sceau-de-Salomon (190-192)
- **Hémorragie, Vaginale avec Accouchement:** Fougère Mâle (160-161), Massettes (260-262), Raisin d'Ours (186-188)
- **Infections Vaginales:** Acide Borique (264), Amarante Queue-de-Renard (148), Fausse Licorne (159-160), Hydraste du Canada (168-169), Massettes (260-262), Raisin d'Ours (186-188), Thuya Géant (242-243), Usnée (253-255)
- **Inflammation Pelvienne:** Echinacée Pourpre (73-74), Fausse Licorne (159-160), Framboisier (162-163)
- **La Grossesse et l'Accouchement:** Fausse Licorne (159-160), Faux Arum (258-259), Framboisier (162-163), Poireaux (119-120)
- **Le Travail:** Voir Accouchement
- **Les Symptômes de la Ménopause:** Actée à Grappe (144-145), Alétris Farineux (146-147), Chou Palmiste (208-209), Cresson (257-258), Fausse Licorne (159-160), Kudzu (173-174), Lin Cultivé (93-94), Marjolaine (97-98), Mélisse (98-99), Millepertuis Perforé (101-102), Onagre bisannuelle (75-76), Anémone Pulsatille (46-47), Réglisse (124-125), Sauge (128-129), Saule Blanc (239), Sceau-de-Salomon (190-192), Trèfle des Prés (135-136)
- **Libido, Améliorée:** Actée à Grappe (144-145), Fausse Licorne (159-160), Faux Arum (258-259), Mousse Espagnole (178)
- **Nausée matinale:** Fausse Licorne (159-160), Framboisier (162-163)
- **Polycystic Syndrome des Ovaires Polykystiques (SOPK):** Actée à Grappe (144-145), Alétris Farineux (146-147), Frêne (214), Marjolaine (97-98), Onagre Bisannuelle (107-108), Reishi (251-253)
- **Régulation Hormonale:** Actée à Grappes Bleues (145), Armoise (150-152), Chardon-Marie (62-63), Fausse Licorne (159-160), Fe-nouil (76-77), Griffe de Chat (167-168), Kudzu (173-174), Lin Cultivé (93-94), Maïanthème à Grappes (176-177), Millepertuis Perforé (101-102), Mousse Espagnole (178), Onagre Bisannuelle (107-108), Reishi (251-253), Orpin Rose (178-180), Sauge (128-129)
- **Sevrage de l'Allaitment:** Mélisse (98-99), Menthe Poivrée (99-101), Achillée Millefeuille (39-40), Mouron des Oiseaux (104-105), Noyer Noir (225-227), Pavot de Californie (112-113), Sauge (128-129)
- **Syndrome Prémenstruel (SPM):** Actée à grappe noire (160-161), Agripaume Cardiaque (41-43), Bourrache (53-54), Fenouil (77-79), Framboisier (162-163), Gingembre Sauvage (164-165), Houblon (88-89), Marjolaine (97-98), Mélisse (98-99), Millepertuis Perforé (101-102), Onagre Bisannuelle (107-108), Anémone Pulsatille (46-47), Réglisse (124-125), Rose Sauvage (235-236), Souci Officinal (131-132)
- **Urétrite:** Chiendent (67), Pirole en Ombelle (182-184), Raisin d'Ours (186-188)

Problèmes masculins

- **Développement Sexuel:** Mousse Espagnole (178)
- **Dysfonction Érectile:** Chou Palmiste (208-209), Fausse Licorne (159-160), Frêne (214), Ginseng Américain (165-167)
- **Éjaculation Précoce:** Sauge (128-129), Sceau-de-Salomon (190-192)
- **Émissions Nocturnes:** Fausse Licorne (159-160), Sauge (128-129)
- **Équilibre Hormonal:** Fausse Licorne (159-160), Frêne (214), Lin Cultivé (93-94), Sauge (128-129)
- **Gonflement de la Prostate et Cancer de la Prostate:** Chardon-Marie (62-63), Chiendent (67), Chou (67-68), Chou pal-miste (251), Gaillet Gratteron (163-164), Lin Cultivé (93-94), Poireaux (119-120), Reishi (251-253)
- **Impotence Sexuelle:** Chou Palmiste (208-209), Fausse Licorne (159-160), Frêne (214)
- **Puissance Sexuelle:** Chou Palmiste (208-209), Frêne (214), Orpin Rose (178-180)

Reins

- **Fortifie les Reins:** Chardon-Marie (62-63), Éphédra du Nevada (74-75), Griffe de Chat (167-168), Lycopode en Massue (174-176), Myrtille (224-225), Oseille Crépue (111-112), Pissenlit (115-117), Prunelle (121-122), Verge d'Or (137-139)
- **Lithiase Urinaire:** Alisma Plantain d'Eau (256), Basilic Sacré (51-53), Bouleau (202-204), Camarine Noire (204-205), Carotte Sauvage (61-62), Chardon-Marie (62-63), Chiendent (67),

Collinsonie du Canada (158), Cresson (257-258), Fenouil (77-79), Gaillet Gratteron (163-164), Livèche (94-96), Lycopode en Massue (174-176), Pirole en Ombelle (182-184), Prêle des Champs (184-186), Raisin d'Ours (186-188), Verge d'Or (137-139)
- **Nephritis:** Raisin d'Ours (186-188)
- **Troubles Rénaux, Maladies Rénales:** Aigremoine Eupatoire (43-44), Alisma Plantain d'Eau (256), Bouleau (202-204), Carotte Sauvage (61-62), Cerisier de Virginie (207-208), Chaga (245-246), Collinsonie du Canada (158), Pulmonaire Officinale (121-123), Gingembre Sauvage (164-165), Laurier des Iroquois (218-219), Lycopode en Massue (174-176), Petite Oseille (113-114), Prêle des Champs (184-186), Prunelle (121-122), Raisin d'Ours (186-188), Éphédra du Nevada (74-75), Usnée (253-255), Verge d'Or (137-139)

Système immunitaire

- **Allergies:** Ail (44-45), Bourrache (53-54), Camomille (57-58), Chaga (245-246), Echinacée Pourpre (73-74), Éphédra du Nevada (74-75), Listerine (268-269), Livèche (94-96), Onagre Bisannuelle (107-108), Ortie (110-111), Pétasite Arctique (181-182), Prunelle (121-122), Reishi (251-253), Verge d'Or (137-139), Yerba Santa (195-196)
- **Ganglions Lymphatiques:** Coeur de Marie (156-157), Rose Sauvage (235-236), Souci Officinal (131-132)
- **Lupus:** Lin Cultivé (93-94), Queue de Dinde (249-251), Reishi (251-253)
- **Maladie Coeliaque:** Hydne Hérisson (246-248), Orme Rouge (227-228), Reishi (251-253)
- **Maladies Auto-immunes:** Ciboulette (69), Érable à Sucre (211-212), Griffe de Chat (167-168), Hydne Hérisson (246-248), Lin Cultivé (93-94), Myrtille (224-225), Onagre Bisannuelle (107-108), Plantain Majeur (117-119), Queue de Dinde (249-251), Reishi (251-253)
- **Renforcer Système Immunitaire:** Balsamorhize à Feuilles Sagittées (153-154), Ashwagandha (48-50), Aubépine Monogyne (199-201), Chaga (245-246), Ciboulette (69), Cresson (257-258), Echinacée Pourpre (73-74), Griffe de Chat (167-168), Hydraste du Canada (168-169), Icaque (259-260), Kiwaï (217-218), Origan (108-110), Oseille Crépue (111-112), Petite Oseille (113-114), Pissenlit (115-117), Piment de Cayenne (270-272), Rudbeckie Hérissée (127-128), Sarrasin (189-190), Sceau-de-Salomon (190-192), Souci Officinal (131-132), Sureau bleu& noir (222-223), Thym (132-133), Thym Citron (133-134)
- **Sclérose en Plaques (SEP):** Hydne hérisson (265-266), Lin Cultivé (93-94), Onagre Bisannuelle (107-108), Queue de Dinde (249-251), Reishi (251-253)
- **Syndrome Guillain-Barre:** Reishi (251-253)
- **Thyroïdite de Hashimoto:** Reishi (251-253)

Toxicomanie

- **Alcoolisme:** Kudzu (173-174), Scutellaire (129-131)
- **Sevrage de la Nicotine:** Anémone Pulsatille (46-47), Scutellaire (129-131), Valériane (137)
- **Sevrage des Drogues:** Millepertuis Perforé (101-102), Pédiculaire (180-181), Anémone Pulsatille (46-47), Scutellaire (129-131)
- **Sevrage des Opiacés:** Millepertuis perfo-ré (132-134), Pavot de Californie (112-113)

Voies urinaires

- **Cystite:** Alisma Plantain d'Eau (256), Bouleau (202-204), Chiendent (67), Pulmonaire Officinale (121-123), Créosotier (210-211), Genévrier (215), Grande Camomille (85-86), Guimauve Officinale (87-88), Jusquiame Noire (89-90), Lavande Officinale (91-93), Mûrier (223-224), Orme Rouge (227-228), Plantain Majeur (117-119), Raisin d'Ours (186-188), Rose Sauvage (235-236)
- **Infections des Voies Urinaires:** Acronychia oblongifolia (197-198), Adiante du Canada (145-146), Aidenhair Fern (184), Canneberge (205-206), Chiendent (67), Chou Palmiste (208-209), Pulmonaire Officinale (121-123), Créosotier (210-211), Echinacée Pourpre (73-74), Fenouil (77-79), Gaillet Gratteron (163-164), Genévrier (215), Grande Mauve (86-87), Guimauve Officinale (87-88), Hydraste du Canada (168-169), Lavande Officinale (91-93), Livèche (94-96), Lycopode en Massue (174-176), Mahonia (219-220), Massettes (260-262), Guimauve Officinale (87-88), Mûrier (223-224), Myrtille (224-225), Orme Rouge (227-228), Petite Oseille (113-114), Petite Lentille d'Eau (262-263), Pissenlit (115-117), Plantain (119-121), Poireaux (119-120), Prêle des Champs (184-186), Anémone Pulsatille (46-47), Raifort (123-124), Raisin d'Ours (186-188), Reishi (251-253), Usnée (253-255), Verge d'Or (137-139)
- **Obstructions:** Gaillet Gratteron (163-164), Pigamon de l'Ouest (114-115)
- **Vessie Irritable:** Genévrier (215), Houblon (88-89), Jusquiame Noire (89-90)

Yeux

- **Cataracte:** Basilic Sacré (51-53), Myrtille (224-225), Anémone Pulsatille (46-47)
- **Cécité Nocturne:** Icaque (259-260), Myrtille (224-225)
- **Conjonctivite et Infections Oculaires:** Acide Borique (264), Aigremoine eupa-toire (44-45), Camomille (57-58), Épiaire de Byzance (75-76),

Fenouil (77-79), Hydraste du Canada (168-169), Marguerite (96-97), Achillée Millefeuille (39-40), Anémone Pulsatille (46-47), Sureau Noir et Bleu (240-242), Usnée (253-255)

- **Dégénérescence Maculaire:** Basilic Sacré (51-53), Bourrache (53-54), Icaque (259-260), Myrtille (224-225)
- **Glaucome:** Basilic Sacré (51-53), Myrtille (224-225), Anémone Pulsatille (46-47)
- **Inflammation Oculaire:** Acide Borique (264), Basilic Sacré (51-53), Camomille (57-58), Chicorée (65-66), Fenouil (77-79), Lobélie Cardinale (174), Achillée Millefeuille (39-40), Plantain Majeur (117-119), Souci Officinal (131-132), Su-reau bleu & noir (222-223), Usnée (253-255)
- **Orgelet:** Épiaire de Byzance (75-76)
- **Tic Oculaire:** Anémone Pulsatille (46-47)

Soins d'urgence

- **Fièvres:** Ail (44-45), Alisma Plantain d'Eau (256), Arbre à Suif (198-199), Aubépine Monogyne (199-201), Aulne Noir (201-202), Avoine Odorante (50-51), Chénopode Blanc (63-65 Cornouiller à Fleurs (209-210), Créosotier (210-211), Éphédra du Nevada (74-75), Épiaire de Byzance (75-76), Fougère Mâle (160-161), Frêne blanc (212), Gaillet Gratteron (163-164), Grande Camomille (85-86), Jasmin de Californie (172), Eupatoire Perfoliée (76-77), Céanothe d'Amérique (154-155), Mahonia (219-220), Achillée Millefeuille (39-40), Monarde (177-178), Peuplier de Virginie (230-232), Pigamon de l'Ouest (114-115), Pirole en Ombelle (182-184), Piment de Cayenne (270-272), Raifort (123-124), Rose Sauvage (235-236), Saule Blanc (239), Sureau de Montagne (239-240), Tilleul Commun (243-244), Vérâtre Vert (194-195), Yerba Santa (195-196)
- **Morsures d'Araignées:** Charbon Actif (266), Echinacée Pourpre (73-74), Noyer Noir (225-227), Plantain Majeur (117-119)
- **Morsures de Serpent:** Charbon Actif (266), Echinacée Pourpre (73-74), Figuier de Barbarie (79-80), Molène (102-104), Noyer Noir (225-227), Plantain Majeur (117-119), Rudbeckie Hérissée (127-128)
- **Saignement Interne:** Aulne Noir (201-202), Épiaire de Byzance (75-76), Fougère Mâle (160-161), Hydraste du Canada (168-169), Lichen Pulmonaire (248-249), Massettes (260-262), Achillée Millefeuille (39-40), Prunelle (121-122)
- **Saignement, Externe:** Aigremoine Eupatoire (43-44), Alisma Plantain d'Eau (256), Amaranthus Caudatus (151), Aulne Noir (201-202), Gaillet Gratteron (163-164), Hamamélis de Virginie (216-217), Hydraste du Canada (168-169), Massettes (260-262), Achillée Millefeuille (39-40), Petite Lentille d'Eau (262-263), Piment de Cayenne (270-272), Sureau de Montagne (239-240), Thuya Géant (242-243)

Autre

- **Diminution du Taux de la Glycémie:** Ail (44-45), Aloe Vera (45-46), Amarante Queue-de-Renard (148), Calebasse (56-57), Cannelle (265-266), Chaga (245-246), Chou (67-68), Érable à Sucre (211-212), Ginseng Américain (165-167), Hydne Hérisson (246-248), Hydraste du Canada (168-169), Mahonia (219-220), Marronnier d'Inde (221), Mélisse (98-99), Moringa (222-223), Mûrier (223-224), Oseille Crépue (111-112), Pissenlit (115-117), Poireaux (119-120), Piment de Cayenne (270-272), Prêle des Champs (184-186), Queue de Dinde (249-251), Reishi (251-253), Topinambour (134-135)
- **Gale, Morpions, Acariens:** Pigamon de l'Ouest (114-115), Thym (132-133)
- **Propriétés Antibactériennes et Antibiotiques:** Absinthe (143-144), Adiante du Canada (145-146), Aidenhair Fern (184), Aigremoine Eupatoire (43-44), Ail (44-45), Armoise (150-152), Arnica (152-153), Calebasse (56-57), Camarine Noire (204-205), Canneberge (205-206), Cannelle (265-266), Cascara (206-207), Chicorée (65-66), Ciboulette (69), Collinsonie du Canada (158), Pulmonaire Officinale (121-123), Consoude Officinale (70-71), Créosotier (210-211), Echinacée Pourpre (73-74), Épiaire de Byzance (75-76), Érable à Sucre (211-212), Fougère Mâle (160-161), Fraisier des Bois (161-162), Gaillet Gratteron (163-164), Genévrier (215), Gingembre Sauvage (164-165), Grande Mauve (86-87), Griffe de Chat (167-168), Hydraste du Canada (168-169), Lavande Officinale (91-93), Lichen Pulmonaire (248-249), Mélisse (98-99), Menthe Poivrée (99-101), Miel Brut (269), Achillée Millefeuille (39-40), Moutarde Blanche (105-106), Myrtille (224-225), Origan (108-110), Orme Rouge (227-228), Oseille Crépue (111-112), Petite Lentille d'Eau (262-263), Peuplier de Virginie (230-232), Pin Blanc (232-233), Pirole en Ombelle (182-184), Plantain Majeur (117-119), Poireaux (119-120), Prêle des Champs (184-186), Queue de Dinde (249-251), Raifort (123-124), Reine-des-Prés (233-235), Reishi (251-253), Romarin (126-127), Rose Sauvage (235-236), Sanguinaire du Canada (188-189), Sapin Baumier (236-238), Sauge (128-129), Sauge Blanche (238-239), Souci Officinal (131-132), Thym Citron (133-134), Usnée (253-255), Verge d'Or (137-139)
- **Purification d'Eau:** Javel (268), Moringa (222-223), Permanganate de Potassium (270)
- **Syndrome des Jambes sans Repos:** Reishi (251-253), Scutellaire (129-131), Valériane (137)
- **Tiques:** Listerine (268-269), Sels d'Epsom (272)

Comment Récolter le Pouvoir de Guérison des Plantes

Introduction

Comparée à l'histoire de l'humanité, la médecine moderne n'existe pas depuis si longtemps. La médecine a une histoire bien plus longue que celle de l'industrie pharmaceutique moderne. L'humanité utilise des médicaments depuis des milliers d'années. Mais les médicaments utilisés avant notre connaissance moderne de la science étaient des médicaments naturels, utilisant les qualités médicinales de ce que la nature nous offre.

Les remèdes à base de plantes qui ont toujours existé fonctionnent encore aujourd'hui, comme ils l'ont fait tout au long de l'Histoire. Ce qui était autrefois notre seule médecine existe toujours, même si le nombre de personnes qui ont connaissance de ces remèdes naturels a diminué. Nous espérons que ce livre vous aidera à réapprendre et à transmettre ce savoir perdu.

L'industrie pharmaceutique se moque souvent de la phytothérapie, qui est pourtant l'ancêtre d'une grande partie de la médecine moderne. De nombreux produits pharmaceutiques d'aujourd'hui tentent de reproduire ce que la nature fournit. La plupart de ce que nous appelons «médicaments» sont des créations artificielles qui ont été légèrement modifiées chimiquement par rapport à la nature. Ces modifications sont nécessaires, car les lois sur les brevets ne permettent pas de breveter quelque chose qui existe naturellement. Les grands laboratoires pharmaceutiques doivent donc trouver une alternative appropriée et nombre de leurs produits ont de graves effets secondaires. Cela ne veut pas dire que la médecine moderne et la phytothérapie ne peuvent pas coexister. Elles peuvent. Mais de nombreux nouveaux médicaments peuvent être facilement remplacés par des plantes médicinales à une fraction du coût et du risque - à la fois pour nos portefeuilles et nos corps.

Dans un monde postapocalyptique, ces médicaments à base de plantes pourraient être la seule chose dont nous disposons. Si les méthodes modernes de fabrication et de distribution deviennent indisponibles, nous devrons nous fier à ce qui peut être cultivé localement. Beaucoup de ceux qui ont des connaissances en phytothérapie cultivent déjà les plantes nécessaires et ont appris à les transformer en médicaments utilisables.

L'un des avantages de cultiver et d'utiliser vos propres herbes, plutôt que d'acheter des suppléments tout prêts en magasin, est que vous savez à quel point elles sont fraîches et comment elles ont été cultivées. Généralement, plus tôt vous pouvez préparer et stocker vos herbes pour les utiliser, plus elles sont puissantes. En même temps, vous saurez exactement ce que contient tout mélange d'herbes que vous créez, ce qui vous donnera la tranquillité d'esprit de savoir qu'il n'y a pas d'additifs ou de produits de remplissage, seulement les herbes que vous voulez et dont vous avez besoin.

Comment récolter les herbes

Tous les médicaments à base de plantes sont au départ des êtres vivants. Mais ce ne sont pas forcément ce que la plupart des gens considèrent traditionnellement comme des herbes. Les médicaments proviennent d'arbres, de fleurs, de racines, de champignons, de lichens, et plus encore.

Si ceux qui s'intéressent aux plantes médicinales ont tendance à cultiver un jardin d'herbes, certaines sont récoltées sur des plantes qui poussent dans la nature. Apprendre à identifier les médicaments dans la nature est une compétence très utile.

Lorsque vous regardez des photos pour l'identification des plantes, assurez-vous de regarder des photos qui représentent les plantes dans les différentes étapes de leur cycle de vie. Un bon guide d'identification des plantes pour votre région est essentiel.

De nombreuses personnes savent identifier les plantes par les fleurs, mais n'en sont plus capables lorsque les plantes ne sont pas en fleur. Si l'on considère la brièveté de la saison de floraison de la plupart des plantes, cela limite considérablement le temps dont on dispose pour la récolte.

Avant même de penser à récolter des herbes, il est

nécessaire de comprendre comment l'herbe sera utilisée ; plus précisément, quelle partie de la plante sera utilisée à des fins médicinales. Ne partez jamais du principe que toute la plante porte les mêmes composés chimiques. Souvent, seules les feuilles ou la fleur fourniront ce dont vous avez besoin; mais dans certains cas, ce sera l'écorce d'un arbre ou un morceau de racine que vous devrez récolter.

Il est préférable de récolter les herbes tôt dans la journée, après la disparition de la rosée, mais avant que la chaleur du soleil ne puisse dessécher les huiles essentielles. Dans la mesure du possible, évitez de récolter la plante entière, sauf s'il s'agit d'une plante qui doit être récoltée entière.

Si vous récoltez des feuilles, vous couperez généralement les petites branches, ce qui facilitera leur séchage. Pour les fleurs, attendez qu'elles se développent complètement et récoltez-les dès que possible après leur ouverture complète. Si vous ne récoltez que les graines, vous devrez attendre que les graines arrivent à maturité et que la gousse sèche sur la tige avant de les récolter. Nous donnons des instructions de récolte pour presque toutes les herbes dans ce livre.

Si vous coupez une partie de la tige, comme pour la récolte de l'ortie, assurez-vous de laisser au moins quelques centimètres de tige feuillue, avec au moins deux séries de feuilles, afin que la plante ne meure pas. Coupez toujours juste au-dessus de l'endroit où se trouvent les feuilles. Avec de nombreuses plantes, comme le basilic, vous pouvez réduire la plante au tiers de sa taille initiale sans la tuer. Toujours réensemencer, replanter et entretenir la nature lorsque c'est possible. Récoltez de manière éthique et avec grand soin.

Comment faire sécher les herbes

Traditionnellement, les herbes sont séchées à l'air libre sans l'utilisation d'une source de chaleur supplémentaire. Regroupez-les en attachant les tiges avec de la ficelle ou un élastique et suspendez-les dans un endroit chaud et sec. Il est généralement plus facile de les suspendre à l'envers par les tiges regroupées pour les faire sécher.

Les supports de séchage dédiés peuvent être utilisés par ceux qui font sécher beaucoup d'herbes ou qui le font régulièrement. Mais vous pouvez accomplir la même chose en les suspendant à un cintre, à un clou dans le mur ou à une tringle à rideaux au-dessus de la fenêtre. J'étale souvent des fleurs ou des feuilles sur une plaque à biscuits ou un moule à pizza et je les laisse sécher ainsi.

Si vous récoltez les graines, attachez un sac en papier sur les tiges regroupées et suspendez-les. Lorsque les gousses sècheront, les graines tomberont dans le sac.

Le séchage de cette manière peut prendre jusqu'à trois semaines (bien qu'il soit souvent accompli beaucoup plus rapidement) selon la plante et son taux d'humidité.
Si vous mettez à sécher quelque chose qui sèche très lentement, comme le romarin, il est plus facile d'enlever les feuilles des tiges et de les étaler sur une grille de séchage, car le revêtement des feuilles retient l'humidité. Elles doivent être complètement sèches avant d'être stockées.
Il est possible de sécher les herbes à l'aide d'un



déshydrateur si vous avez un des modèles avec contrôle de la température. Dans l'idéal, il devrait être équipé d'un ventilateur pour faire circuler l'air chaud, permettant à l'ensemble du lot de sécher uniformément. Pour éviter de brûler les herbes que vous séchez, vous devrez utiliser la température la plus basse possible. J'ai utilisé cette méthode avec succès à de nombreuses reprises. Si vous utilisez un déshydrateur, il est très important de garder un œil sur vos herbes afin de ne pas les laisser sécher trop longtemps.

Une fois séchées, retirez les feuilles des tiges. Dans le cas des petites feuilles, vous pouvez les détacher de la tige en la pinçant légèrement entre votre pouce et votre index et en la faisant courir le long de la tige, de haut en bas.

Cependant, dans le cas de plus grandes feuilles avec des tiges plus épaisses, vous devrez les couper ou les pincer individuellement, en coupant les tiges aussi près de la feuille que possible.
Conservez vos herbes séchées dans des bocaux en verre scellés jusqu'à ce que vous soyez prêt à les utiliser.

Encapsulation des herbes en poudre

Si vous allez au magasin d'aliments naturels pour acheter des herbes, vous les trouverez souvent proposées sous forme de poudre, en capsules. C'est une façon pratique de conserver et d'utiliser les herbes, surtout si vous les utilisez avec des personnes qui ne sont pas habituées à prendre des remèdes à base de plantes.

Il existe deux façons d'encapsuler vos herbes, mais pour commencer, vous devez transformer les herbes en poudre. La méthode la plus simple consiste à les moudre dans un robot de cuisine ou un moulin à café électrique.
Si vous souhaitez opter pour une méthode plus traditionnelle ou si vous essayez de les encapsuler pendant une période où il n'y a pas d'électricité, utilisez un mortier et un pilon.

Si vous voulez faire un mélange d'herbes, vous aurez besoin d'une balance pour mesurer vos différentes herbes. Veillez à bien mélanger les herbes en poudre, afin que vos capsules aient toutes la même concentration d'herbes.
Les capsules existent en trois tailles: «0», «00» et «000». Elles peuvent être remplies à la main ou à l'aide d'une machine de remplissage toute simple.
La méthode la moins coûteuse consiste à les remplir à la main. Pour commencer, mettez la poudre dans un bol de grande dimension. Ouvrez les capsules individuellement à la main, et prenez la poudre dans les deux côtés de la capsule, en essayant de les remplir raisonnablement. Poussez ensuite les côtés de la capsule ensemble. La poudre se comprimera au fur et à mesure que la capsule se refermera.
C'est une opération assez ennuyeuse et qui prend du temps, mais efficace. Vous voudrez peut-être de la compagnie ou de l'aide pour effectuer cette tâche.

Machines de remplissage de gélules

Pour une opération un peu plus efficace, vous pouvez acheter une machine à remplir les capsules. Ces machines sont disponibles en format 50 ou 100 capsules et doivent être choisies en fonction de la taille des capsules que vous utilisez. La machine se compose de plusieurs plaques, qui ont des trous pour accueillir les moitiés de capsule, et d'une base.

Séparez les capsules, en mettant les deux parties dans des bols séparés. La partie la plus fine et la plus longue va dans la plaque de base de la machine. Un dispositif ressemblant à un entonnoir est utilisé pour remplir cette plaque. Placez simplement l'entonnoir sur la plaque de base et versez-y une petite quantité de moitiés de capsules. Secouez la machine, jusqu'à ce que les moitiés de capsule tombent dans les trous de la plaque, prêtes à être remplies. La même opération de base est effectuée avec la plaque supérieure.

La partie des capsules qui se trouve dans la plaque inférieure est celle qui est remplie. Versez une quantité d'herbes en poudre sur cette plaque et déplacez-la à l'aide du racloir fourni, pour qu'elle remplisse les capsules. Une fois remplies, retirez tout surplus de poudre en la raclant.

Pour fermer les capsules maintenant remplies, placez la plaque supérieure sur la plaque inférieure. La machine sera équipée de broches d'alignement pour s'assurer que les deux moitiés des capsules sont alignées. Appuyez ensuite sur les plaques, plusieurs fois, pour fermer les capsules. Retirez vos capsules terminées et mettez-les dans un bocal pour les conserver.

Infusions d'herbes à base d'eau: méthodes à froid et à chaud

Le thé et le café sont tous deux des infusions; généralement des infusions chaudes. Les versions froides de ces boissons sont souvent encore infusées à chaud, puis refroidies au réfrigérateur ou avec de la glace. Il est toutefois possible de préparer du café et du thé infusés à froid; le processus est simplement plus lent. L'infusion à froid prend du temps.

Les propriétés des herbes sont simplement extraites des feuilles ou des grains dans l'eau. Ce processus peut être utilisé avec à peu près n'importe quelle herbe.

Le moyen typique d'infuser à chaud des herbes est d'en faire un thé. Les tisanes peuvent être faites à partir d'herbes seules, mais il est plus courant d'utiliser un mélange d'herbes qui fonctionnent bien pour traiter le problème que vous cherchez à guérir.
L'avantage de l'infusion chaude par rapport à l'infusion froide est qu'elle extrait souvent une plus grande partie des ingrédients essentiels du tissu

végétal. La chaleur brise les parois cellulaires, créant ainsi une infusion plus forte. D'un autre côté, une infusion chaude peut aussi extraire des ingrédients qui ne sont pas souhaitables, comme ceux qui donnent à l'infusion une saveur amère. Dans ce cas, une infusion froide peut être préférable. Les herbes mucilagineuses ont tendance à mieux s'extraire à froid, laissant le mucilage intact. Certaines herbes courantes avec lesquelles nous faisons des infusions froides sont la mélisse, la guimauve, l'orme glissant et la consoude.

Le thé du soleil est probablement l'infusion «froide» la plus courante. Laissez les herbes en vrac (et filtrez-les plus tard) ou mettez les feuilles écrasées dans un sac en étamine ou en mousseline (vous pouvez trouver ces sacs vendus comme des sachets de thé réutilisables) et attachez-le au sommet de votre pot ou de votre tasse. Pour le thé, la plupart des gens utilisent simplement 1 à 2 cuillères à café d'herbes séchées pour 8 onces (250ml) d'eau. Humidifiez les herbes séchées avant de les mettre dans l'infusion froide - ce n'est pas nécessaire pour les herbes fraîches.

Laissez infuser à froid pendant au moins 48 heures pour extraire complètement les composés bénéfiques des herbes.



Thés

La tisane est une façon très courante d'utiliser les herbes à des fins médicinales. Comme mentionné ci-dessus, une tisane est une «infusion chaude», qui fonctionne extrêmement bien pour extraire les composants bénéfiques de nombreuses herbes. Les infusions chaudes peuvent être réalisées en quelques minutes, contrairement aux infusions froides, qui prennent plus de temps.

Les thés peuvent être faits à partir d'herbes fraîches ou séchées, ce qui donne des résultats différents. Chaque herbe particulière réagira différemment, qu'elle soit sèche ou fraîche, et vous voudrez donc savoir ce qui est recommandé pour cette herbe ou pour ce mélange d'herbes.

Décoctions

Une décoction est une forme concentrée d'une infusion ou d'un thé chaud. Cette méthode peut être extrêmement utile pour les herbes qui ne libèrent pas facilement leurs substances chimiques bénéfiques ou pour les parties ligneuses ou les racines. C'est aussi un excellent moyen de créer une forme plus concentrée d'un complément à base de plantes, et de l'utiliser avec des enfants, des animaux ou toute autre personne qui n'est pas susceptible de boire suffisamment d'une infusion chaude pour lui faire du bien.

Pour faire une décoction, commencez par de l'eau froide distillée ou purifiée. L'eau froide est importante, car elle vous permet d'extraire le maximum de nutriments bénéfiques des herbes. Il est préférable de faire votre décoction dans une marmite en terre cuite, en verre ou en céramique émaillée, afin d'éviter que les marmites en métal ne réagissent aux herbes astringentes, affectant ainsi la saveur finale.

Utilisez un ratio de 30g d'herbes séchées pour 50cl d'eau. Les décoctions sont normalement préparées dans une quantité qui peut être utilisée dans les deux jours, car elles ne se conservent pas bien au réfrigérateur pendant plus de trois jours. Si vous devez en garder une pendant plus de trois jours, conservez-la dans un récipient hermétique ou congelez-la (les bacs à glaçons fonctionnent bien). Vous pouvez également ajouter deux cuillères à soupe d'alcool (comme la vodka, le rhum ou le brandy) par tasse (8oz) pour une meilleure conservation.

1. Écrasez, hachez ou broyez les herbes, selon le cas, en petits morceaux et placez-les dans l'eau froide de votre marmite.
2. Laissez les herbes tremper à froid pendant quelques heures.
3. Couvrez la marmite et portez-la à une lente ébullition. Une fois l'eau en ébullition, réduisez le feu à un frémissement.
4. Maintenez le frémissement jusqu'à ce que le volume du liquide ait été réduit à ½ de ce que vous avez commencé (environ 15 à 20 minutes).
5. Filtrez (l'étamine fonctionne bien). Une fois refroidies, pressez les herbes restantes, pour vous assurer que vous en avez retiré tout le liquide.
6. Versez la décoction dans un bocal avec un

couvercle pour la conserver. Utilisez-la dans les 48 heures ou congelez-la.

Les décoctions contiennent quatre fois plus d'élément médicinaux qu'un thé. Un adulte en bonne santé peut boire jusqu'à une tasse de décoction trois fois par jour, en fonction des herbes. Les doses pour enfants sont à diminuer proportionnellement à leur poids.

Décoctions doubles: Les décoctions doubles sont les mêmes que les décoctions, mais elles sont mijotées jusqu'à ce que le volume final soit égal à ¼ du volume initial du liquide, ce qui augmente votre concentration médicinale finale. Les adultes ne doivent pas prendre plus d'1 cuillère à soupe d'une décoction double et les enfants jusqu'à ½ cuillère à café pour la plupart des herbes.

Les décoctions doubles sont particulièrement utiles lors de la décoction d'écorces râpées et de racines séchées, où les composés utiles sont libérés lentement. Lorsque vous travaillez avec ces herbes, laissez-les tremper pendant 12 heures dans de l'eau froide avant de la porter à ébullition et de la faire mijoter.

Infusions d'huile

Les méthodes d'infusion à chaud et à froid décrites ci-dessous sont utilisées pour infuser des herbes dans l'huile. Pour les extractions à froid dans l'huile, froid signifie en fait à température ambiante.

Cette méthode prend du temps. Il faut 6 à 8 semaines pour infuser des herbes dans une huile de support simplement en laissant faire le temps. La méthode «chaude» est en fait une méthode «tiède» d'extraction des herbes dans une huile de support.

Certaines herbes ont besoin de la chaleur pour être extraites et cette méthode permet également de raccourcir le temps nécessaire si vous avez besoin du remède plus tôt. Veillez à ne pas faire bouillir ou surchauffer l'huile, car cela altère les composés chimiques des herbes que vous extrayez.

Huiles porteuses et infusions "froides" et "chaudes":

Pour infuser de l'huile à froid, utilisez uniquement des herbes séchées pour commencer (à quelques exceptions près), car l'humidité peut faire rancir ou moisir votre huile.

De nombreuses huiles de support fonctionneront. Je préfère l'huile d'olive biologique, car elle est stable à la température, bon marché, et fonctionne bien pour la fabrication de pommades. Il est important d'acheter des huiles biologiques d'une provenance sûre.

D'autres bonnes huiles de support sont l'huile d'amande douce, l'huile de noix de coco (bien qu'elle change de consistance avec la température), l'huile de jojoba, l'huile de baobab, l'huile de tamanu, l'huile de ricin, l'huile de pépins de raisin, l'huile d'argan, l'huile d'avocat, l'huile de noyau d'abricot, l'huile d'émeu, et bien d'autres encore. La graisse fondue ou le suif, comme la graisse d'ours, peuvent également être utilisés.

Infusion d'huile "froide":

1. Déchirez ou écrasez les herbes séchées puis tassez légèrement dans un bocal en verre propre et stérilisé. Remplissez un bocal en verre au tiers avec les herbes séchées (pour certaines herbes, comme les bourgeons de peuplier, je le remplis bien au-delà de la moitié).
2. Versez votre huile d'olive biologique de haute qualité (ou une autre huile végétale naturelle) sur les herbes. Remplissez jusqu'à ½ pouce (1,25 cm) du haut avec votre huile de support. Mélangez bien, en éliminant toutes les bulles d'air. Bouchez et étiquetez avec les herbes et la date.
3. Conservez votre bocal pendant 6 à 8 semaines. Veillez à ne pas dépasser 8 à 10 semaines, sinon votre huile risque de rancir (les bourgeons de cotonéaster font exception à cette règle). Je donne souvent un coup de fouet à certaines herbes avec un peu de chaleur en plaçant mes bocaux en verre dans un bain-marie à faible température (voir infusions chaudes ci-dessous) pendant un jour ou deux, puis je les conserve pendant 6 à 8 semaines.
4. Après 6 à 8 semaines, filtrez les herbes à l'aide d'une étamine ou d'une presse à teinture. Pressez l'étamine pour faire sortir toute l'huile d'herbes. Versez dans une bouteille ou un bocal propre et stérile. Cette huile peut être utilisée directement en médecine ou pour faire des pommades. Elle dure environ 1 à 2 ans.

Infusion d'huile "chaude": Pour infuser les huiles à l'aide de la chaleur, utilisez une mijoteuse automatique sur le réglage le plus bas, ou un bain-marie à faible température sur la cuisinière. Cela fonctionne bien pour infuser plusieurs huiles à la fois.

1. Déchirer ou écraser les herbes séchées puis les tasser légèrement dans un bocal en verre propre

et stérilisé. Remplissez un bocal en verre au tiers avec les herbes séchées (pour certaines herbes, comme les bourgeons de peuplier ou l'Usnea, je le remplis plus de la moitié).

2. Versez votre huile d'olive biologique de haute qualité (ou une autre huile végétale naturelle) sur les herbes. Remplissez jusqu'à ½ pouce (1,25 cm) du haut avec votre huile de support. Mélangez bien, en éliminant toutes les bulles d'air. Bouchez et étiquetez avec les herbes et la date.
3. Placez vos bocaux en verre dans la mijoteuse et faites cuire à feu doux pendant 4 à 7 jours, selon les herbes, en veillant à ce que l'eau de votre bain-marie/mijoteuse reste pleine. Si vous utilisez des herbes fraîches, enlevez les bouchons des bocaux pour laisser l'humidité s'évaporer et assurez-vous qu'aucune eau ne pénètre dans vos bocaux.
4. Une fois refroidies, filtrez les herbes en utilisant une étamine ou une presse à teinture. Versez dans une bouteille ou un bocal propre et stérile. Cette huile peut être utilisée directement ou servir à faire des pommades. Elle se conserve environ 1 à 2 ans.


Photo prise par Nicole Apelian

Fabrication de pommades

Les pommades sont un bon moyen d'appliquer des herbes sur la peau. Elles sont utiles pour traiter les brûlures, les éruptions cutanées, les irritations de la peau, les morsures, les plaies, l'eczéma, les muscles endoloris, l'arthrite, les douleurs nerveuses, et plus encore. Transformer les infusions d'huile en pommades est un bon moyen d'appliquer les herbes et de les emporter partout avec soi.

Pour faire une pommade, vous devez déjà avoir transformé les herbes en une huile infusée (voir ci-dessus). Vous pouvez également utiliser la «méthode rapide» ci-dessous:


Photo prise par Nicole Apelian

La méthode la plus rapide pour la fabrication de pommades aux herbes combine les étapes d'infusion et de mélange de pommades en une seule. Elle consomme beaucoup d'herbes séchées. Combinez vos herbes et suffisamment d'huile pour les couvrir dans un récipient au bain-marie en vous assurant qu'il y a de l'eau en-dessous. Laissez mijoter pendant quelques heures (ne surchauffez pas - environ 38 degrés C). Remuez, laissez refroidir légèrement et filtrez à travers une étamine. Reversez dans votre bain-marie et ajoutez-y de la cire d'abeille fondue (environ 1/4 de tasse à 1/5 de tasse par tasse d'huile). Ajoutez ensuite 15 à 20 gouttes ou plus de chacune de vos huiles essentielles pour chaque 25cl d'huile. De la vitamine E peut être ajoutée pour lutter contre le rancissement. Mélangez bien, versez dans des récipients, et laissez prendre.


Photo prise par Nicole Apelian

Pour faire une pommade simple à partir de votre huile infusée et de la cire d'abeille:

1. Mesurez et versez votre ou vos huiles infusées dans la partie supérieure d'un bain-marie.
2. Ajoutez la cire d'abeille et faites-la fondre. J'utilise généralement 1 part de cire d'abeille pour 4 parts de mélange d'huile infusée (l'usage courant est de 1/4 de tasse à 1/5 de tasse par tasse d'huile). Pour

25cl d'huile, j'utilise 48g de cire d'abeille.

3. Mélangez soigneusement jusqu'à ce que la cire d'abeille ait fondu.
4. Ajoutez 15 à 20 gouttes ou plus de chacune de vos huiles essentielles pour chaque 25cl d'huile infusée. La vitamine E peut être ajoutée pour aider au rancissement (1/2 cuillère à café pour 50cl d'huile). Ajoutez les huiles essentielles juste avant de verser.
5. Avant de verser le mélange dans vos récipients (pots/boîtes de conserve) pour le laisser durcir, tester la consistance en versant juste quelques gouttes. Si c'est trop dur, ajoutez plus d'huile et si c'est trop mou, ajoutez plus de cire d'abeille. Terminez ensuite de verser, étiquetez et datez.

Teintures/Extraits

Les teintures sont des extraits médicinaux de toute herbe ou concoction d'herbes dans une base d'alcool, de vinaigre ou de glycérine. L'alcool étant un solvant universel, il est généralement capable d'extraire les huiles essentielles des herbes, ainsi que la plupart des autres composés chimiques que l'eau peut extraire (notez que certaines herbes nécessitent une double extraction dans l'eau et l'alcool pour accéder à tous les composés médicinaux).

Mais les teintures alcoolisées ont une autre qualité, bien plus importante. Elles passent dans l'organisme plus rapidement que tout autre moyen d'utiliser les plantes médicinales. Ceci est dû à la base alcoolique, qui commence à être absorbée par la paroi de l'estomac et même par la bouche dès la prise de la teinture. Plutôt que d'être digérées, comme tout ce qu'on mange et boit, les plantes sont absorbées directement dans le sang.

Un autre avantage des teintures: elles durent pratiquement éternellement, tant qu'elles sont conservées dans un récipient bien fermé. L'alcool détruit absolument tous les micro-organismes qui pourraient entrer en contact avec lui, et il n'y a donc aucune possibilité de décomposition de la teinture. Le plus grand risque est l'évaporation.

Pour faire une teinture, vous aurez besoin d'un alcool de consommation qui titre au moins à 40%. La vodka est le plus souvent utilisé, car elle n'a pas de goût, mais le rhum, le gin, le brandy et le whisky fonctionnent également. Vous pouvez également utiliser du vinaigre de cidre de pomme ou de la glycérine végétale de qualité alimentaire, même s'ils ne fonctionnent souvent pas aussi bien pour de nombreuses herbes et qu'ils ne durent pas aussi longtemps.

1. Remplissez un bocal en verre de 1/3 à 1/2 des herbes séchées que vous utilisez pour votre teinture, mais ne les tassez pas (la quantité d'herbe utilisée dépend de la surface et de l'extractibilité de l'herbe). Vous pouvez également utiliser des herbes fraîches – utilisez alors 2 x la quantité d'herbes séchées.
2. Remplissez le bocal avec l'alcool, en laissant un vide d'un centimètre. Remuez bien.
3. Fermez le couvercle du bocal, étiquetez et datez, puis stockez dans un endroit frais et sec. Les teintures peuvent prendre entre 4 semaines et 6 mois pour que l'extraction soit complète, selon les herbes que vous utilisez. Deux mois suffisent pour la plupart des herbes. Secouez le bocal une fois par jour si possible.
4. Une fois que votre teinture est terminée, généralement vers 8 semaines, filtrez les herbes et rebouchez le produit fini. L'alcool le rend très stable et les teintures peuvent se conserver jusqu'à 7 ans. De nombreuses personnes mettent les teintures dans des flacons compte-gouttes pour en faciliter l'utilisation, mais n'importe quel petit flacon en verre fera l'affaire. Un demi à 1 cuillère à café est une dose normale pour les adultes. Pour les enfants, la dose est d'environ 1/4 à 1/3 de la dose adulte, en fonction du poids.



Extractions doubles

Une double extraction est une combinaison d'une teinture et d'une décoction, souvent utilisée pour les champignons et les lichens. Ces dernières années, la valeur médicinale de divers types de champignons a fait l'objet de nombreuses recherches. Si l'on utilise uniquement une décoction à base d'eau avec le champignon Reishi, par exemple, on extrait les polysaccharides bénéfiques (y compris les bêta-glucanes) et les glycoprotéines mais pas les triterpènes (comme

l'acide ganotérique dans le Reishi), car ils ne sont pas solubles dans l'eau. L'eau et l'alcool sont tous deux nécessaires pour extraire tous les composés médicinaux.

Pour cette teinture, il existe deux méthodes. Les deux sont ci-dessous et chaque herboriste a ses méthodes favorites. Le pourcentage final d'alcool doit être de 25 à 30 % ou plus. Les recettes ci-dessous vous donnent ce pourcentage mais vous pouvez aussi commencer avec un alcool à plus haut degré. Si vous constatez un trouble dans votre produit final, ce n'est pas grave - il s'agit simplement des polysaccharides se séparent de la solution. Il suffit de secouer le produit avant de l'utiliser.

Méthode n° 1: commencer par l'extraction à l'alcool

N'hésitez pas à diviser les quantités pour cette recette. Vous aurez besoin de: 224g ou plus de champignon ou de lichen séché, 75cl d'alcool à 40 ou 50 %, 50cl d'eau distillée.

1. Remplissez à moitié un bocal de conserve d'1 litre avec des champignons séchés coupés en dés, puis remplissez-le jusqu'à 1cm du haut avec de l'alcool. Remuez et bouchez le pot, puis secouez-le tous les jours pendant 2 mois. Ensuite, filtrez l'alcool et mettez-le de côté.
2. Faites la décoction. Mettez 50cl d'eau dans un pot en céramique ou en verre avec un couvercle et mettez-y les champignons. Couvrez et laissez mijoter le mélange jusqu'à ce que la moitié de l'eau se soit évaporée. Cela prendra quelques heures. Si le niveau d'eau baisse trop rapidement, ajoutez-en davantage afin de pouvoir continuer à faire mijoter vos champignons. Le résultat final devrait être 25cl de votre décoction.
3. Laissez l'eau refroidir, puis passez les champignons au tamis. Mélangez l'eau et l'alcool (vous devriez obtenir environ 70cl de teinture d'alcool) pour créer la double-extraction finale. Sa teneur en alcool est suffisamment élevée (30 %) pour qu'elle puisse être conservée pendant de nombreuses années, à condition qu'elle soit stockée dans un récipient hermétique.

Méthode n° 2: commencer par l'extraction de l'eau

J'aime utiliser une petite mijoteuse pour cette recette. Vous pouvez également placer les herbes et l'eau dans un bocal, qui sera ensuite couvert et placé dans une mijoteuse remplie d'eau à feu doux ou dans une casserole remplie d'eau à feu doux sur la cuisinière. N'hésitez pas à réduire la taille de cette recette. Vous aurez besoin de 230g ou plus de champignon ou de lichen séché, 71cl d'alcool à 40 ou 50%, et 50cl d'eau distillée.

1. Coupez les herbes en très petits morceaux. Placez l'eau distillée et les herbes séchées dans la mijoteuse et remuez bien. Couvrez et faites cuire à la température la plus basse possible pendant 3 jours. La cuisson permettra d'obtenir environ 25cl de décoction médicinale (eau).
2. Laissez refroidir le mélange d'herbes et d'eau et versez-le dans un grand bocal en verre. Ajoutez l'alcool pendant que le mélange est encore assez chaud, mais pas brûlant. Assurez-vous que le bocal est suffisamment grand pour que vous y ajoutiez 71cl d'alcool ou répartissez le tout de manière égale entre 2 bocaux.
3. Bouchez le bocal hermétiquement, étiquetez, datez et laissez macérer pendant 6 à 8 semaines, en secouant le bocal quotidiennement.
4. Filtrez l'herbe (l'étamine fonctionne bien pour cela) ou décantez soigneusement la teinture. Conservez-la dans un bocal en verre à couvercle étanche. Étiquetez et datez.

Distillation

La distillation est un procédé utilisé pour extraire les huiles essentielles des herbes ou d'autres plantes. Toutes les plantes ne fournissent pas d'huiles essentielles; mais pour celles qui en fournissent, c'est l'une des méthodes d'extraction les plus sûres.

La distillation ne devrait être entreprise que par quelqu'un qui veut fabriquer beaucoup d'huiles essentielles, en raison de l'investissement en équipement et de la quantité de matière végétale dont vous avez besoin. La quantité d'huile essentielle qui est distillée à partir des plantes est très faible et il faut un alambic d'assez bonne taille pour obtenir suffisamment d'huile pour que l'effort en vaille la peine. Vous voudrez peut-être simplement acheter des huiles essentielles biologiques auprès d'une source réputée pour en avoir sous la main.

Il existe trois types de distillation de base, nécessitant des différences mineures dans l'alambic:

- **Distillation de l'eau** - Les herbes sont immergées dans l'eau et l'eau est bouillie. Cette méthode fonctionne mieux pour les herbes qui ne se décomposent pas facilement.

- **Distillation de l'eau et de la vapeur** - La seule différence entre cette méthode et la distillation à l'eau est l'insertion d'une grille à l'intérieur de l'alambic, qui maintient les herbes au-dessus de l'eau et permet uniquement à la vapeur d'entrer en contact avec elles. Cette méthode produit des huiles essentielles beaucoup plus rapidement que la distillation à l'eau.
- **Distillation directe à la vapeur** - Un autre type d'alambic est nécessaire pour cette méthode, afin que la vapeur puisse être créée dans une chambre séparée. La vapeur est ensuite injectée dans l'autoclave/alambic qui contient les herbes, sous un support contenant les herbes. Cela permet d'utiliser une température plus basse, ce qui réduit le risque d'endommager l'huile essentielle par la chaleur. C'est la méthode la plus couramment utilisée dans le commerce, notamment pour les huiles essentielles comme le romarin et la lavande.

Une grande expertise est nécessaire pour la distillation car la quantité de matériel végétal, les temps de distillation et les températures sont spécifiques à l'alambic et à l'herbe dont vous essayez d'extraire l'huile essentielle.

Sirops médicinaux

Les sirops à base de plantes sont un excellent moyen d'amener les enfants à prendre des médicaments et des compléments à base de plantes. Fabriqués avec du miel brut, ils se conservent extrêmement bien, ont bon goût et peuvent également apaiser un mal de gorge. La fabrication d'un sirop de miel médicinal pour traiter les rhumes, les maux de gorge ou la grippe bénéficiera de l'avantage supplémentaire qu'apporte le miel brut.

Avant de commencer vous devez décider à quel point vous voulez que votre sirop soit sucré. Certaines personnes aiment un sirop assez sucré, en utilisant un rapport de 1:1 entre le miel et la décoction, tandis que d'autres utilisent un rapport de 1:2, en utilisant moins de miel. Le rapport 1:1 se conservera plus longtemps parce que le miel ne s'altère pas facilement. Vous pouvez ajouter de la glycérine à la place d'une partie du miel pour prolonger la durée de conservation.

Pour faire n'importe quel sirop médicinal, commencez par réaliser une décoction. Vous voulez obtenir une quantité connue de décoction, pour savoir quelle quantité de miel ajouter. Cela ne pose pas de problème puisque vous devrez filtrer les herbes avant d'ajouter le miel. Pour ce faire, utilisez une tasse à mesurer en verre Pyrex.

En général, ces sirops se conservent environ six mois au réfrigérateur si vous utilisez un ratio de 1:2. Vous pouvez également prolonger leur durée de vie en ajoutant une teinture au mélange (l'alcool de la teinture agira comme un conservateur) ou en ajoutant de la glycérine.

Cataplasmes

Les cataplasmes sont sans doute l'une des plus anciennes manières d'utiliser les plantes médicinales. Ils constituent un excellent moyen d'appliquer des herbes curatives directement sur la zone affligée. Habituellement utilisés pour les situations de premiers soins sur le terrain, comme le traitement des brûlures, des piqûres d'abeilles, des coupures et des infections, ils sont également utiles pour les problèmes plus profonds, comme les problèmes d'articulation et les contusions. Ils peuvent même être appliqués sur la poitrine pour aider à la décongestion.

Normalement, les cataplasmes sont composés d'herbes fraîches, cueillies sur place. Elles sont alors au maximum de leur efficacité, capables de fournir le plus de bienfaits possibles. Les cataplasmes peuvent aussi aider à retirer les échardes, les dards d'abeilles et autres corps étrangers infectieux qui se sont incrustés dans la peau.

L'un des grands avantages des cataplasmes est qu'ils sont fabriqués sur place pour répondre à un besoin spécifique. Il y a peu de préparation et ils ne sont pas stockés. Au contraire, ils sont souvent fabriqués avec les herbes disponibles sur le moment. Bien sûr, cela demande de savoir reconnaître ces herbes qui poussent dans la nature afin de pouvoir les récolter et les utiliser immédiatement.

Comment faire un cataplasme: Pour faire un cataplasme, sélectionnez les herbes fraîches nécessaires et déchirez-les ou coupez-les finement. Si vous n'avez pas la possibilité de les couper, les écraser entre les doigts fonctionne également. Dans les temps anciens, les médecins portaient un mortier et un pilon à cet effet. L'idée est de broyer les feuilles, afin que la sève de la plante puisse sortir et entrer en contact avec la peau. La mastication fonctionne également, mais assurez-vous que les herbes sont sans danger pour la mastication.

Une quantité généreuse du cataplasme est

appliquée sur la zone affligée de la peau et attachée en place avec un bandage. Une compresse est normalement utilisée pour cela, mais un bandage élastique ou une grande feuille sont aussi possibles. Le cataplasme doit rester humide pour agir, il est donc généralement changé plusieurs fois par jour.

Les cataplasmes peuvent également être fabriqués à partir d'herbes séchées. Dans ce cas, les herbes écrasées ou hachées sont trempées dans de l'eau chaude, ce qui les ramollit pour qu'elles n'irritent pas la peau et pour en extraire le principe actif.

On peut affiner un peu en utilisant de l'eau chaude ou froide. Un cataplasme chaud (pas trop chaud pour ne pas brûler) aide à augmenter la circulation dans la zone où il est appliqué. Cela peut aider à faire parvenir plus rapidement les propriétés médicinales des herbes aux cellules qui en ont besoin. L'utilisation d'eau froide, en revanche, réduit la circulation, tout en réduisant le gonflement.



Comment faire un cataplasme de champs

Les cataplasmes sont utilisés comme bandages et pansements de campagne depuis d'innombrables générations. En temps de guerre, les cataplasmes ont permis de gérer de nombreuses blessures traumatiques graves et de prévenir ou de traiter les infections.

J'ai utilisé des cataplasmes sur d'autres personnes et sur moi-même à de nombreuses reprises sur le terrain. Mes herbes de cataplasme les plus courantes sont le plantain, l'achillée millefeuille, la molène et l'usnée.

J'emporte toujours avec moi de l'achillée millefeuille et du plantain séchés en hiver, lorsque ces plantes ne sont pas facilement disponibles. Ces herbes sont toutes décrites dans ce livre, vous n'aurez donc aucun problème à les identifier. Vous pouvez les utiliser comme cataplasmes individuellement ou les mélanger ensem.

L'une de mes préférées est une plante qui pousse dans de nombreux jardins et probablement dans le vôtre: le plantain (*Plantago* spp.).

Le plantain a un puissant effet antibactérien. Il contient également de l'allantoïne, qui est un phytochimique (un produit chimique présent dans les plantes) qui accélère la cicatrisation des plaies et stimule la croissance de nouvelles cellules cutanées.

Le plantain arrête les saignements et il aide à soulager la douleur et les démangeaisons. On l'utilise pour un soulagement immédiat des morsures et des piqûres.

Une autre herbe commune pour les cataplasmes est la plante connue sous le nom de «papier toilette du cowboy»: la molène. La molène agit de deux manières différentes pour renforcer les effets du plantain déjà présent dans le cataplasme.


feuilles de Molène

La molène est un analgésique et atténue donc la douleur, et elle fonctionne également comme un astringent. Cela signifie qu'elle contractera votre peau et, ce faisant, aidera à refermer la plaie. Cette plante a l'avantage supplémentaire de pouvoir être utilisée comme... et bien, papier toilette, si jamais vous en manquez. Elle est très douce.

Une autre plante que vous pouvez utiliser seule ou mélanger à votre cataplasme de campagne est l'achillée millefeuille. L'achillée est un anti-bactérien très puissant et c'est aussi un coagulant sanguin qui aide à arrêter les saignements.


feuille de plantain

Le lichen Usnée est un autre produit fantastique à appliquer sur une plaie. Il est très absorbant et possède des propriétés anti-microbiennes, anti-bactériennes, anti-virales et anti-fongiques. Il est prêt à être utilisé tel quel!

Un cataplasme de terrain aux herbes fortes:

1. Rassemblez le plantain, la molène et l'achillée millefeuille en quantités égales.
2. Broyez les feuilles ensemble jusqu'à obtenir un mélange ressemblant à une pâte. Ajoutez de l'eau claire si nécessaire.
3. Appliquez-le sur votre plaie ou votre coupure.
4. Laissez-la agir pendant une à deux heures ; puis réappliquez-la si nécessaire.
5. Maintenez la pâte en place en utilisant une plante non toxique qui a de grandes feuilles et une grande souplesse ou des pansements normaux si vous en avez sous la main. Les feuilles de bardane sont parfaites pour cela si vous n'avez pas de pansements.

Feuilles et fleurs d'achillée millefeuille

Comment je gère ma sclérose en plaques (Nicole Apelian)

Je fais beaucoup de choses pour gérer ma sclérose en plaques. Vous pouvez également consulter cette page (avec des liens vers des produits qui peuvent vous être utiles) à l'adresse www.nicoleapelian.com. Je pense qu'une grande partie de ces informations peuvent aussi être extrapolées pour d'autres maladies auto-immunes.

La première chose que j'ai faite a été de réaliser un test de sensibilité alimentaire IGG, pour voir comment je devais modifier mon alimentation pour atteindre une santé optimale. Je ne mange pas de gluten. Je m'en tiens également à un régime pauvre en sucre et comportant peu d'aliments transformés. J'alterne un régime anti-inflammatoire avec un régime cétogène et je pratique le jeûne intermittent. Cela marche bien pour moi. Pour certains, un régime paléo modifié est idéal. Je trouve que l'ajout de graines de lin fraîchement moulues dans mon alimentation est utile. Je suis atteinte de sclérose en plaques progressive (bien qu'elle ne progresse pas actuellement!). Le régime alimentaire est vraiment important pour gérer la SEP, et la santé en général.

Voici quelques-unes des choses que j'intègre dans ma gestion de la SEP en plus du régime alimentaire:

Je garde une attitude positive dans ma vie quotidienne et j'essaie de rester dans le moment présent du mieux que je peux. (C'est très important! La connexion corps-esprit est énorme).

Je passe du temps dans la nature tous les jours. Pour moi, la connexion avec la nature est un élément essentiel de la santé globale.

Je passe du temps loin des médias. Je porte un appareil anti-EMF personnel et j'en ai un autre pour ma maison.

Je prends ces vitamines et remèdes à base de plantes spécifiques:

- Biotine et acide alpha-lipoïque à haute dose. Personnellement, je prends 100mg de Biotine trois fois par jour (300mg par jour au total) pour la SEP progressive.
- 4000 unités de vitamine D en gouttes
- Oméga 3 (et les incorporer à mon régime alimentaire)
- Mélange multi-vitamines + Ca/Mg
- Tru Niagen (nicotinamide riboside)
- Probiotiques
- Vitamine B12 si mes niveaux deviennent bas

Pour prévenir les maladies générales (qui provoquent la redoutable réponse immunitaire qui entraîne ensuite une poussée de SEP), je me fie à ma trinité de guérison, à savoir la teinture de sureau, le spray

usnea et la pommade de premiers soins. Vous pouvez les fabriquer tous en utilisant les informations contenues dans ce livre.

Les 3 teintures que je prends quotidiennement pour la SEP sont:

- Teinture d'Hydne hérisson. Le Champignon Hydne hérisson est connu pour stimuler le fonctionnement mental et le facteur de croissance des nerfs (NGF). Des études montrent un grand potentiel pour la myélinisation et la régénération des nerfs.
- Teinture de champignon Reishi. Je prépare cette teinture sous forme de double-extraction. Je la prends quotidiennement car les champignons Reishi sont des adaptogènes, qui nous aident à faire face aux effets négatifs du stress, à traiter des problèmes tels qu'une inflammation accrue, des niveaux d'énergie épuisés, des vaisseaux sanguins endommagés et divers types de déséquilibres hormonaux. Il a été démontré que le reishi a des effets neuroprotecteurs et, comme de nombreuses maladies auto-immunes sont de nature inflammatoire, je le prends également pour ses propriétés anti-inflammatoires.
- Teinture de champignon queue de dinde à double extraction. Je fabrique toujours tous mes produits avec des ingrédients d'origine locale et/ou biologiques. Ce produit fonctionne bien pour les fuites intestinales, car la queue de dinde contient des prébiotiques qui aident à équilibrer le système digestif et à lutter contre la prolifération de Candida. Il a également été démontré que c'est un excellent moyen de prévention du cancer, un anti-inflammatoire, et plus encore.

Je me protège contre les fuites intestinales. La teinture de plantain fonctionne bien pour moi à cet effet, tout comme la queue de dinde et les probiotiques. Je prépare une teinture contre les fuites intestinales, que vous trouverez dans mon apothicaire, et je bois du bouillon d'os biologique pour mon intestin.

Je maintiens l'inflammation interne à un bas niveau avec ma teinture de champignons Reishi et le curcuma.

Je vous souhaite le meilleur sur votre chemin vers la santé. Pour de plus amples informations et des liens vers tout ce dont je parle ci-dessus, veuillez consulter le site www.nicoleapelian.com.

Plantes de Jardin

Achillée Millefeuille, *Achillea millefolium*

Je garde toujours l'Achillée Millefeuille dans ma trousse à pharmacie, car elle a de nombreux usages. On l'appelle aussi plante à saignement de nez, conte d'écureuil, et herbe aux soldats. Je la reconnais à la forme plumeuse de ses feuilles, à sa texture et à son parfum. Elle fait partie de la famille des asters/ marguerites. On la trouve dans les zones tempérées du monde entier.

Identification: L'Achillée Millefeuille est une plante érigée qui pousse à partir d'un rhizome étalé. La plante a des feuilles plumeuses finement divisées qui poussent le long de la tige. Les plantes poussent de 30 cm à 90 cm en plein soleil ou à l'ombre partielle. Ses feuilles bipennées ou tripennées mesurent 5 cm à 20 cm de long et peuvent être velues. Les feuilles sont disposées en spirale sur la tige par groupes de 2 à 3. Chaque feuille est divisée en plusieurs folioles, elles-mêmes divisées en folioles plus petites. Les feuilles vert argenté ressemblent à des fougères et sont plumeuses.

Les fleurs s'épanouissent de mai à juillet. Chaque inflorescence est une grappe de 15 à 40 minuscules fleurs en forme de disque entourées de 3 à 8 fleurs en forme de rayon. Le parfum de l'Achillée Millefeuille est similaire à celui du chrysanthème, et les fleurs sont très durables. Les couleurs vont du blanc au jaune, au rose et au rouge. L'Achillée Millefeuille est une bonne plante compagne dans un jardin, car elle repousse de nombreux parasites du jardin tout en attirant des insectes bénéfiques.

Utilisation comestible: Vous pouvez manger les feuilles crues ou cuites. Elles sont amères et il est préférable de les manger jeunes. La plante est très nutritive; cependant, je ne recommande pas d'en manger beaucoup à cause de sa capacité à faire coaguler le sang. Les fleurs et les feuilles sont utilisées pour faire de la tisane mais elle est amère. Un peu de miel brut aide.

Usage médicinal: Toutes les parties de la plante sont utilisées à des fins médicinales.

Arrêter les saignements internes et externes: L'Achillée Millefeuille arrête rapidement les saignements en contractant les vaisseaux sanguins et en favorisant la coagulation. L'Achillée Millefeuille contient des composés anti-inflammatoires et antibactériens qui atténuent l'enflure et favorisent la guérison. Il aide également à désinfecter les plaies. Si cela est possible, nettoyez la plaie avant d'appliquer l'Achillée Mille-feuille. Il arrêtera rapidement le saignement et fixera toute saleté ou matière infectieuse dans la plaie, il est donc préférable de nettoyer d'abord si possible.



Pour utiliser les feuilles sur une plaie ou un abcès, hachez ou déchirez les feuilles finement et appliquez-les sur la plaie. J'emporte souvent avec moi de l'Achillée Millefeuille séché en poudre à cet effet. Couvrez la plaie avec un linge doux et laissez-le en place. Répétez l'opération 2 à 3 fois par jour jusqu'à ce que la plaie soit cicatrisée et que le gonflement ait disparu. L'huile ou la teinture peut être utilisée pour traiter les saignements de nez et autres blessures mineures, tout comme la poudre. Placez quelques gouttes d'huile ou de teinture sur la zone affectée ou appliquez-la sur un mouchoir ou un tissu et placez-la sur la blessure.

Contusions, entorses, gonflements et hémorroïdes: Bei Prellungen, Verstauchungen, Pour les contusions, les entorses, les hémorroïdes et autres gonflements, utilisez un cataplasme de feuilles ou de tiges d'Achillée Millefeuille pilées en une pâte et appliquées sur la zone blessée et couvrez. L'huile ou la pommade infusée fonctionne bien pour les contusions, les entorses, les gonflements et les hémorroïdes.

Antibactérien et antifongique: L'Achillée Millefeuille est un puissant antibactérien et antifongique. Il permet de guérir

rapidement une plaie. Ne l'utilisez pas sur des plaies perforantes profondes car il les guérira trop rapidement et vous voulez que la plaie guérisse de l'intérieur. C'est un excellent complément à une pommade de premiers soins. C'est également un antifongique puissant.

Fièvres, rhumes et rougeole: L'Achillée Millefeuille réduit la durée du virus de la rougeole, des rhumes et des fièvres. Il est rapide pour faire tomber une fièvre. On peut soit le mâcher cru, soit le boire en infusion pour provoquer la transpiration et faire baisser la fièvre. Une méthode plus facile (et plus appétissante) consiste à prendre l'Achillée Millefeuille sous forme de teinture. Il ouvre les pores, favorisant la transpiration, et purifie et déplace le sang.

Problèmes menstruels: L'infusion aussi bien que la teinture traite les problèmes menstruels allant de l'absence de menstruation aux saignements excessifs et aux crampes. Elle tonifie les muscles utérins après l'accouchement, réduit les crampes en relaxant les muscles lisses et prévient les hémorragies. Elle aide également à provoquer les menstruations.

Douleurs dentaires: Pour réduire l'inflammation et soulager les douleurs dentaires, mâchez un morceau de racine fraîche ou de feuilles d'Achillée Mille-feuille. En plus de ses bienfaits anti-inflammatoires et anti-infectieux, il contient de l'acide salicylique, un analgésique qui agit rapidement.

Mastite: En tant qu'antibactérien et anti-inflammatoire, l'Achillée Millefeuille fonctionne bien pour les mastites. Un cataplasme de feuilles semble fonctionner le mieux, tout en alternant les compresses chaudes et froides (les feuilles de chou fonctionnent également bien pour les mastites).

Anxiété et relaxation sans sédation: L'Achillée Millefeuille semble réduire l'anxiété sans effets sédatifs. Il a un effet calmant sur le système nerveux central.

Récolte: La plante est meilleure lorsqu'elle est jeune, cueillie au printemps ou au début de l'été, avant que les fleurs ne soient pollinisées. Faites sécher les feuilles, les tiges et les fleurs pour une utilisation ultérieure. Une fois que l'herbe est sèche, conservez-la dans un bocal fermé dans un endroit frais, sombre et sec.

Avertissement: Ne pas manger d'Achillée Millefeuille ni prendre d'infusion de cette plante pendant la grossesse. Certaines personnes y sont allergiques. Ne l'utilisez pas si vous êtes allergique aux plantes de la famille des Asters, si vous développez une éruption cutanée ou si une irritation quelconque se produit. Ne pas utiliser avant une intervention chirurgicale.

Recettes de tisane d'Achillée Millefeuille: Une cuillère à café de fleurs et/ou de feuilles séchées, une tasse d'eau bouillante, édulcorant si désiré. Versez une tasse d'eau bouillante sur une cuillère à café de fleurs ou de feuilles de séchées. Couvrez et laissez infuser le thé pendant 5 minutes. Sucrez avec du miel brut ou du sirop d'érable.

Teinture d'Achillée Millefeuille: Ingrédients: feuilles et fleurs fraîches, vodka, brandy ou autre alcool, à 40% ou plus. Hachez les feuilles ou fleurs en petits morceaux et tassez-les de manière à remplir un bocal en verre. Remplissez le bocal d'alcool et couvrez-le hermétiquement. Vérifiez le bocal tous les quelques jours et ajoutez de l'alcool si nécessaire pour que le bocal reste plein. Laissez la teinture infuser pendant 6 à 8 semaines. Filtrez l'alcool à travers quelques couches d'étamine et pressez tout le liquide. Jetez les herbes, étiquetez le bocal et conservez votre teinture dans un endroit frais et sombre.

Huile d'Achillée Millefeuille: Feuilles fraîches ou séchées, huile d'olive biologique ou autre huile de support. Si vous utilisez la plante fraîche, coupez les feuilles en morceaux de 2 cm et laissez-les sécher. Placez les herbes dans un bocal ou un récipient résistant à la chaleur et ajoutez de l'huile juste pour couvrir les herbes. Remplissez une petite casserole d'eau au tiers environ et portez-la à ébullition. Baissez le feu pour faire mijoter l'eau avant de l'utiliser. Placez le bocal d'huile et d'herbes dans l'eau, en évitant que l'eau ne pénètre dans le récipient d'huile. Utilisez l'eau comme un bain marie pour chauffer doucement les herbes et l'huile pendant 2 à 3 heures. Ne surchauffez pas! Laissez l'huile refroidir, puis filtrez-la à travers deux couches d'étamine. Pressez l'étamine pour récupérer toute l'huile. Jetez l'herbe et utilisez l'huile à des fins médicinales.

Pommade d'Achillée Millefeui: Ingrédients: ½ tasse (125ml) d'huile infusé, 30 gr de cire d'abeille. À l'aide d'un bain-marie, mélangez la cire d'abeille et l'huile infusée jusqu'à ce que la cire d'abeille ait fondu. Vérifiez la consistance en y plongeant une cuillère et en la mettant au réfrigérateur pour qu'elle durcisse. Si elle n'est pas assez dure, ajoutez plus de cire d'abeille. Si elle est trop dure, ajoutez plus d'huile. Versez dans votre bocal ou votre boîte de conserve et laissez durcir. Étiquetez et datez.

Agastache Fenouil, *Agastache foeniculum*

L'hysope d'Anis est également connue sous le nom d'hysope géante bleue, d'hysope géante de lavande, de menthe d'élan et de menthe de réglisse. Elle appartient à la famille des Lamiaceae (Menthe).

Identification: L'hysope anisée pousse de 60 cm à 150 cm de haut, avec des feuilles vertes brillantes, dentelées sur le bord et couvertes de fins poils blancs sur la face inférieure. Les nouvelles pousses ont une teinte violette. La plante a un arôme qui évoque la menthe et l'anis. L'herbe est partiellement ligneuse avec des tiges ramifiées et généralement glabres. Les racines fibreuses sont également ramifiées. Des grappes de petites fleurs bleu lilas apparaissent sur des épis floraux allongés de juillet à septembre.

Utilisation comestible: L'hysope anisée peut être utilisée comme édulcorant et pour faire du thé. Elle peut aussi être utilisée comme arôme ou assaisonnement. Les feuilles et les fleurs peuvent être consommées fraîches, cuites ou séchées.

Usage médicinal. Santé du cœur, douleur de l'angine: Une infusion d'hysope anisée est un tonique pour le cœur et un remède rapide aux douleurs de l'angine de poitrine.

Les plaies, les blessures et les brûlures: Pour les infections cutanées, les plaies et les brûlures, utilisez un cataplasme de feuilles d'hysope anisée. Faites tremper les feuilles séchées ou écrasez les feuilles et les fleurs fraîches et appliquez-les directement sur la zone affectée. Couvrez avec un tissu propre. L'hysope anisée a des propriétés antibactériennes et antivirales.

Facilite la digestion: Boire le thé à l'anis et à l'hysope pendant les repas facilite la digestion et prévient les gaz et les ballonnements excessifs.

Diarrhée: Le thé à l'anis et à l'hysope est utile pour soulager la diarrhée. Le thé fonctionne mieux s'il est poursuivi tout au long de la journée, même après que la diarrhée a été éliminée avec succès. Continuer à en boire de temps en temps prévient le retour de la diarrhée.

Muscles douloureux et anxiété: Essayez de rassembler 3 à 4 cuillères à soupe de feuilles d'hysope anisée dans un carré d'étamine et suspendez-le au robinet pendant que vous prenez votre bain. Le parfum dégagé par l'écoulement de l'eau apaise l'esprit. Lorsque le bain est prêt, faites tomber les herbes dans l'eau et trempez-y vos muscles endoloris.



Rhumes, grippes, congestions bronchiques: Le thé à l'anis et à l'hysope aide à expulser le mucus des poumons, ce qui en fait un bon choix pour traiter le rhume, la grippe et la congestion.

Herpès: Essayez l'huile essentielle d'anis hysope en externe comme traitement antiviral de l'herpès simplex I et II et buvez le thé pour traiter le virus en interne.

Poison Ivy: Lavez la peau avec l'infusion d'anis et d'hysope pour aider à soulager les démangeaisons de la Poison Ivy.

Mycose du pied, infections fongiques de la peau, prolifération de levures: Trempez le pied ou la zone infectée dans un bain avec une forte infusion d'Anis Hysope. Faites un bain quotidien jusqu'à ce que l'infection soit guérie.

Recettes: Thé ou infusion à l'anis et à l'hysope. Vous aurez besoin d'une tasse d'eau bouillante et de miel brut à votre goût. Ajoutez une cuillère à café de feuilles et de fleurs séchées ou une cuillère à soupe de feuilles et de fleurs fraîches. Ajoutez-les à l'eau bouillante et couvrez-les hermétiquement. Laissez infuser les feuilles pendant 15 minutes. Filtrez le thé à travers une passoire fine. Ajoutez du miel brut pour sucrer, si vous le souhaitez.



Agripaume Cardiaque, *Leonurus cardiaca*

L'agripaume est une plante vivace de la famille de la menthe que l'on trouve souvent à la lisière des bois et dans les sols perturbés. Elle est parfois considérée comme envahissante.

Identification: L'agripaume est un buisson dressé qui peut atteindre une hauteur de 2m et une largeur d'1m ou plus. Les feuilles de l'agripaume varient en

taille et en forme le long de la tige. Elles sont vert foncé sur le dessus et pâles en dessous. Les feuilles inférieures sont profondément lobées avec de grandes dents et peuvent ressembler à des feuilles d'érable ou de chêne. Elles peuvent atteindre 12 de long et de large, et sont velues. En montant dans la plante, les feuilles deviennent plus petites avec des lobes et des dents plus petits. Au sommet de la plante, les feuilles sont généralement petites, narinaires et non lobées. Les tiges sont carrées, velues, et ne se ramifient que dans la partie supérieure de la plante.



Photo par D. Gordon, Travail personnel, CC BY-SA 3.0

Les fleurs poilues rose pâle à lavande poussent en verticilles alternés le long de la tige aux nœuds des feuilles sur la partie supérieure de la plante. Elles fleurissent de juin à début septembre. Le calice reste sur la plante pendant l'hiver, devenant brun et rigide lorsqu'il est sec. À l'intérieur des lobes se trouvent 4 noisettes.

Utilisation comestible: Les fleurs sont comestibles et sont utilisées comme arôme dans les soupes de pois, la bière, ou pour faire du thé. La saveur est très amère, donc les feuilles sont rarement consommées.

Utilisation médicinale: L'agripaume est surtout connue pour ses bienfaits pour le cœur. Les feuilles et les fleurs sont les parties de la plante habituellement utilisées pour la médecine.

Santé cardiaque: L'agripaume a la réputation de traiter une grande variété de problèmes cardiaques. Il est utilisé pour prévenir la calcification des artères, traiter l'hypercholestérolémie, l'hypertension et d'autres problèmes cardiaques. L'agripaume régule le rythme cardiaque, traite les battements cardiaques rapides et améliore la circulation sanguine dans le corps.

Prévient les accidents vasculaires cérébraux: Cette herbe réduit le risque de formation de caillots sanguins dans le corps, réduisant ainsi le risque d'AVC dû aux caillots sanguins.

Problèmes de santé des femmes (accouchement, retard des menstruations, SPM): les futures mères utilisent l'agripaume pour réduire le stress et la tension au moment de l'accouchement (ne pas prendre pendant la grossesse). Pendant l'accouchement, il renforce les contractions utérines. On pense que l'agripaume peut également aider l'utérus à se rétablir après la naissance.

L'herbe est également efficace pour traiter les problèmes menstruels et réguler les hormones féminines. C'est un emménagogue (qui stimule le flux menstruel) et aide donc en cas de retard de menstruation. Les herboristes l'utilisent pour tonifier l'utérus lorsque les menstruations sont peu abondantes ou pour soulager les crampes associées aux menstruations décalées et au syndrome prémenstruel.

TDAH: L'agripaume, ainsi que la mélisse, la valerianne et l`avoine (Avena sativa), sont souvent utilisés pour aider les personnes souffrant de TDAH.

Anxiété et dépression: L'agripaume est réputée avoir un effet calmant sur le système nerveux central et réduit le stress, l'anxiété, l'inquiétude et les crises de panique. Elle améliore l'humeur et réduit la dépression. Pour de meilleurs résultats dans la réduction de l'anxiété et de la dépression, utilisez l'agripaume régulièrement.

Hyperthyroïdie: L'agripaume soulage de nombreux symptômes d'une thyroïde hyperactive (hyperthyroïdie). Elle régule le métabolisme, le système nerveux, et soulage les palpitations cardiaques et l'anxiété causées par une thyroïde hyperactive. Elle contribue également à augmenter l'appétit et améliore la santé globale de la thyroïde.



Insomnie et problèmes de sommeil: Les effets calmants de l'agripaume aident à améliorer les problèmes de sommeil tels que l'insomnie et l'agitation.

Avertissement: Les femmes enceintes devraient utiliser cette plante sous la supervision d'un professionnel de la santé. Elle peut accélérer le travail et augmenter les contractions. Consultez un professionnel de la santé avant de prendre cette plante si vous prenez des médicaments pour le cœur

ou si vous avez des problèmes cardiaques. Ajoutez les feuilles séchées à l'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 minutes. Filtrez et dégustez. Sucrez le thé avec du miel ou du citron si vous le souhaitez pour en améliorer la saveur.

Recettes. Tisane d'agripaume: 1 cuillère à café de feuilles séchées, 1 tasse d'eau bouillante.

Teinture d'agripaume: Feuilles, tiges et fleurs d'agripaume grossièrement hachées, vodka à 40% ou alcool à boire similaire. Stérilisez un bocal en verre et un couvercle hermétique. Remplissez le bocal avec les feuilles, les tiges et les fleurs hachées jusqu'à environ la moitié. Remplissez le bocal jusqu'à 1 cm haut, en recouvrant complètement les herbes. Fermez hermétiquement le bocal et conservez-le dans un endroit frais et sombre. Secouez le bocal une fois par jour pendant six semaines. Vérifiez régulièrement le niveau d'alcool et ajoutez de l'alcool si nécessaire pour que le bocal reste plein. Filtrez les herbes et conservez la teinture dans un bocal stérile dans un endroit frais et sombre.

Aigremoine Eupatoire, *Agrimonia eupatoria*

Aigremoine eupatoire, également appelée épilobe, cocklebur, ou clocher, est une jolie plante avec des épis de petites fleurs jaunes. Elle fait partie de la famille des Rosaceae (roses).

Identification: Cette plante vivace vert foncé a une tige rugueuse. Elle est recouverte de poils doux qui l'aident à disséminer ses graines. Elle atteint une hauteur de 60 cm. Les feuilles sont dentelées et pennées. Elles sont grandes 18 cm à la base et deviennent plus petites au sommet de la tige. Ses racines sont des rhizomes ligneux profonds.



Les fleurs à tige courte ont un parfum sucré, semblable à celui de l'abricot. Elles fleurissent de juin à septembre sur de longs épis terminaux. Chaque fleur est une coupe avec des rangées de soies en forme de crochets sur le bord supérieur. Les fleurs ont cinq sépales et cinq pétales jaunes et arrondis. Chacune comporte 5 à 20 étamines. Le fruit est doté de soies crochues appelées coques qui s'attachent aux animaux, propageant ainsi les graines.

Usage comestible: Les feuilles sont utilisées pour le thé, et les fleurs fraîches sont souvent ajoutées à la bière ou au vin brassés à la maison pour en rehausser la saveur.

Usage médicinal: Les feuilles et les graines sont utilisées dans des préparations médicinales. Elle est astringente, anti-inflammatoire et antibactérienne.

Pour induire le sommeil: Lorsque vous êtes allongé dans votre lit, placez quelques feuilles de cette plante sous votre oreiller pour faire venir le sommeil.

Anti-inflammatoire, soin des plaies et de la peau: L'aigremoine est efficace pour le soin des plaies. Elle arrête les saignements excessifs en favorisant la formation de caillots. Elle contient des tanins et elle est astringente. Elle possède également des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Le thé d'aigremoine peut être utilisé comme un lavage pour les plaies et tous les types de maladies de la peau ou les feuilles fraîches peuvent être pilées et appliquées directement sur une plaie en cataplasme.



Problèmes digestifs et diarrhée: Le thé à l'aigremoine est utilisé pour les problèmes digestifs. Le thé agit comme un tonique pour le système digestif et guérit les problèmes sous-jacents.

Migraines: Un cataplasme fait à partir de feuilles d'aigremoine fraîches et appliqué sur la tête est un bon traitement local pour les migraines. A utiliser le soir car il peut également induire un sommeil profond.

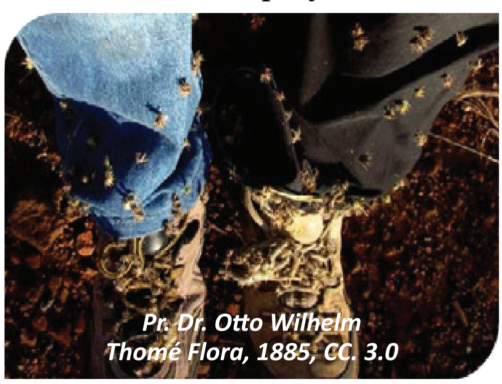
Conjonctivite et infections oculaires: Pour une application en tant que lavage des yeux, mélangez

des parties égales de thé d'aigremoine avec de l'eau bouillie et refroidie.

Récolte: Récoltez l'aigremoine à la fin du printemps ou au début de l'été, lorsque l'herbe est en pleine floraison. Cueillez les feuilles, les fleurs et les tiges. Utilisez les herbes fraîches ou séchez-les pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: Certaines personnes développent une éruption allergique lors d'une exposition au soleil pendant l'utilisation de l'aigremoine. N'utilisez pas l'aigremoine si vous suivez un traitement anti-coagulant ou si vous prenez des médicaments contre la tension artérielle. Évitez d'utiliser l'aigremoine si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Recettes: Thé à l'aigremoine: 1 à 2 cuillères à café de feuilles d'aigremoine en poudre ou 3 cuillères à café de feuilles fraîches écrasées, 1 tasse d'eau bouillante, miel brut au goût, si désiré. Faites infuser les feuilles d'aigremoine dans l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Laissez refroidir et filtrez. Prenez une tasse, trois fois par jour.


Pr. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora, 1885, CC. 3.0

Ail, *Allium sativum*

L'ail a une forte valeur médicinale, et il a bon goût. Que leur santé soit bonne ou mauvaise, la plupart des gens auraient tout à gagner à manger plus d'ail. J'utilise de l'ail pour presque tout. La plupart de l'ail que j'utilise maintenant est cultivé. On le trouve dans presque tous les jardins d'herbes aromatiques et potagers et on le trouve facilement dans les supermarchés. Cependant, ne vous laissez pas séduire par l'ail préparé. Hachez-le frais et préparez vos propres produits à base d'ail pour un maximum de santé.



Identification: La plante d'ail atteint environ 60 cm de haut. C'est une herbe bulbeuse avec quatre à douze feuilles longues, plates et en forme d'épée qui poussent à partir d'une tige souterraine. Les bulbes sont arrondis et contiennent environ 15 gousses plus petites. Chaque clou de girofle et le bulbe sont recouverts d'une fine couche papillaire blanche ou rosée. Les fleurs apparaissent en grappe au sommet d'un pédoncule floral de 25 cm. Les pédoncules floraux poussent à partir d'un point commun sur chaque plante. Les fleurs sont de couleur vert-blanc ou rosâte avec six sépales et pétales. La propagation se fait principalement par les bulbes. Les grains sont rarement produites.

Utilisation comestible: Les bulbes sont la seule partie de l'ail que l'on consomme et sont généralement utilisés pour l'assaisonnement ou comme condiment.

Usage médicinal: Pour un usage interne, je recommande habituellement aux gens de simplement manger plus d'ail dans leurs aliments. Pour de meilleurs résultats, il faut hacher l'ail finement et le laisser reposer pendant une dizaine de minutes avant de le cuisiner. Le manger cru est encore mieux.

Le fait de le hacher et de laisser le temps aux composés sulfureux de se développer dans l'ail le rendra plus puissant. Certaines personnes se plaignent d'une forte odeur d'ail dans la sueur lorsqu'elles consomment de l'ail. Il s'agit d'une réaction naturelle qui indique que le corps utilise les composants bénéfiques. Pour atténuer cet inconvénient, mangez du persil frais avec l'ail.



Prendre l'ail comme médicament: En général, utilisez l'ail de la manière qui vous convient le mieux. Les personnes qui n'aiment pas la saveur forte peuvent le mettre en capsules, mais j'aime l'utiliser frais, haché fin ou écrasé, pour libérer les composés sulfureux bénéfiques.

Vous pouvez également le prendre sous forme de teinture. Pour les personnes qui aiment l'ail, essayez de mâcher une gousse crue entière à chaque repas ou de boire du jus d'ail quotidiennement.

Traiter les infections virales, bactériennes et parasitaires: L'ail est une puissante plante

antibiotique, antifongique et antiparasitaire. Utilisez l'ail pour traiter les infections de toutes sortes, notamment le rhume, la grippe, les maux de gorge, la bronchite, la grippe intestinale et les vers intestinaux.

Muguet, levures et infections fongiques: Utilisez des préparations à base d'ail par voie topique pour traiter les infections à muguet et d'autres types d'infections à levures ou fongiques. Étalez une pâte d'ail sur la zone affectée plusieurs fois par jour et mangez de l'ail régulièrement pour éliminer l'infection en interne.

Problèmes digestifs: L'ail améliore la digestion et aide à soulager les gaz excessifs, les ballonnements et autres troubles digestifs.

Abaisse le taux de sucre dans le sang chez les diabétiques: L'ail aide à réduire la glycémie chez les diabétiques en améliorant la fonction du pancréas et en augmentant la sécrétion d'insuline.

Cela aide le corps à réguler les niveaux de sucre dans le sang et atténue les problèmes associés à l'hyperglycémie. Pour être efficace, l'ail doit être consommé à chaque repas en quantité importante. Il suffit généralement d'ajouter quelques gousses d'ail mariné au repas pour en tirer tous les avantages.

Bronchite, Coqueluche, Congestion toutes causes: L'ail a un fort effet décongestionnant et une action expectorante. Il est utile pour les maladies où le flegme ou le mucus est un problème. L'ail réduit également les fièvres et tue l'infection sous-jacente. Il est également utile pour l'asthme bronchique où les voies respiratoires ont gonflé rendant la respiration difficile.

Taux de cholestérol sanguin et pression artérielle élevés: L'ail réduit efficacement le taux de cholestérol sanguin et la pression artérielle lorsqu'il est consommé régulièrement.

Cors, verrues et acné: Pour les cors, les verrues et l'acné, frottez une pâte faite d'ail frais écrasé sur la tache affectée. En fait, l'ail adoucit et apaise la peau et tue l'infection virale ou bactérienne à l'origine du problème.

Recettes: Infusion d'ail. Hachez ou broyez les gousses d'ail et laissez-les reposer pendant 10 à 15 minutes avant de continuer. Placez l'ail dans une casserole et couvrez-le d'eau. Faites chauffer l'eau doucement jusqu'à frémissement, puis éteignez le feu. Laissez l'ail et l'eau infuser toute la nuit. Utilisez 2 à 4 ml de cette infusion, 3 fois par jour pendant les repas. Conservez l'infusion au réfrigérateur jusqu'à trois jours ou au congélateur jusqu'à un mois.

Teinture d'ail: Hachez finement 1 tasse de gousses d'ail et laissez reposer pendant 10 à 15 minutes. Placez les gousses d'ail dans un bocal de 50cl avec un couvercle hermétique. Recouvrez l'ail haché de vinaigre de cidre, de préférence avec la mère (vinaigre vivant). Laissez le bocal infuser pendant 4 à 6 semaines, en le secouant plusieurs fois par semaine. Prenez 1 cuillère à soupe de teinture d'ail à chaque repas.

Aloe Vera

L'Aloe Vera est comestible et incroyablement efficace pour de nombreuses afflictions. Il fait partie de la famille des Asphodelaceae (Aloe).

Identification: Les plantes d'Aloe Vera ont des feuilles succulentes qui atteignent une hauteur de 60 cm à 90 cm. La plante est sans tige, ou elle comporte une tige très courte. Les feuilles de l'Aloe Vera sont épaisses, charnues et remplies de sève gélatineuse. Elles poussent en touffes, sont vertes à gris-vert et peuvent avoir des mouchetures blanches sur la surface. Les bords des feuilles sont dentelés avec de petites dents blanches. Les fleurs apparaissent en été sur un grand épi qui pousse au centre de la plante. La couleur des fleurs varie du blanc et jaune à l'orange et rouge.

Utilisation comestible: Mangez les feuilles d'aloe vera crues ou cuites. La peau verte extérieure peut également être consommée, mais elle est amère et dure. En retirant la peau avec un couteau aiguisé, on laisse la chair et le gel à l'intérieur de la plante; les deux sont comestibles.

L'aloès est aussi bonne pochée ou cuite doucement. Entièrement cuite, elle perd sa texture gluante. Certaines personnes apprécient l'aloès cru sous forme de jus ou en mettant un morceau de plante dans leur eau de boisson.



Usage médicinal: Le gel d'aloe vera, la substance gélatineuse à l'intérieur de la feuille, est utilisé pour soulager les coups de soleil, les plaies et autres irritations mineures de la peau. Il a également des usages internes.

Comment utiliser l'aloe vera: Pour un usauge externe, fendez la feuille dans le sens de la longueur avec un couteau et grattez le gel à l'intérieur de la feuille. Je l'utilise le plus souvent comme pommade apaisante directement sur la peau. Pour un usage interne, essayez 30 à 100gr de gel ajouté à du jus, car le gel peut être désagréable et amer lorsqu'il est pris seul.

Soulagement des brûlures d'estomac et du syndrome du côlon irritable: La consommation de 30 à 85gr de gel d'aloe vera à chaque repas réduit la gravité du reflux acide et des brûlures d'estomac associées. Il aide également les crampes, les douleurs abdominales, les flatulences et les ballonnements causés par le syndrome du côlon irritable. Cependant, il y a quelques problèmes de sécurité et il peut causer des irritations, donc à utiliser en interne avec précaution pour ces conditions.

Saignement ou gonflement des gencives: L'extrait d'Aloe Vera constitue un bain de bouche sûr et efficace qui réduit le gonflement, apaise et soulage les gencives qui saignent ou sont gonflées. Essayez d'ajouter le gel à l'eau du rinçage final et de le faire tourner, de le garder dans la bouche pendant une minute, puis de le recracher.

Abaisser la glycémie chez les diabétiques: Si vous souffrez de diabète de type 2, vous pouvez réguler votre taux de glycémie en ingérant simplement deux cuillères à soupe de jus ou d'extrait de pulpe d'Aloe Vera par jour.

Laxative: Le gel d'Aloe Vera soulage la constipation mais doit être utilisé avec parcimonie.

Soins de la peau, coups de soleil, eczéma: Le gel d'aloès est apaisant pour la peau et constitue un excellent remède contre les coups de soleil, les abrasions cutanées, l'eczéma et d'autres irritations légères de la peau. Il garde également la peau claire et hydratée. Excellent comme hydratant et analgésique.

Avertissement: L'utilisation interne à long terme de l'Aloe Vera n'est pas recommandée en raison du latex présent dans l'Aloe Vera. Ne pas utiliser en interne pendant la grossesse. Ne pas utiliser si vous avez des hémorroïdes ou des problèmes rénaux.

Anémone Pulsatille, *Anemone pulsatilla* et *A. occidentalis*

Cette jolie fleur est également connue sous le nom de Coquerelle. Elle fait partie de la famille des Ranunculaceae (boutons d'or).



Pulsatilla, Bernard DUPONT, CC BY SA 2.0

Identification: La Pulsatille est une plante vivace qui pousse de 15 cm à 60 cm de haut. Les feuilles sont plumeuses, délicatement divisées, et recouvertes de poils soyeux. Chaque plante produit une seule fleur violet clair ou blanche avec des étamines jaunes. Les étamines produisent des graines plumeuses, semblables à des poils. Ces fleurs sont parmi les premières à arriver au printemps, poussant parfois à travers la neige pour faire leur apparition. Les racines pivotantes s'enfoncent dans le sol jusqu'à 1 m ou plus. Lorsque la tête du fruit mûrit, les fils ressemblant à des poils soufflent dans le vent, donnant l'impression d'une fumée dans le vent.

Usage médicinal: Utilisez les feuilles et les fleurs de Pulsatille sous forme d'infusion ou de teinture. La Pulsatille doit être utilisée avec précaution et à petites doses. En grande quantité, elle peut être nocive ou mortelle. Évitez de toucher la plante fraîche et n'utilisez que des sommités fleuries et des feuilles séchées dans les préparations médicinales. Il existe de meilleures options pour la plupart des maladies ci-dessous. Utilisez-la avec beaucoup de précautions.

Problèmes de peau: Pour les maladies de la peau, essayez un mélange de Pulsatille et d'Echinacée. Cette dernière est un antibiotique et un antiviral, et elle stimule le système immunitaire. Elle fonctionne bien avec la Pulsatille pour soulager les problèmes de peau liés à l'inflammation et à l'infection.

Problèmes menstruels: Pulsatille est très efficace pour les douleurs menstruelles, la tension

prémenstruelle, le redémarrage des menstruations et les crampes menstruelles. Elle soulage également les symptômes de la ménopause tels que les maux de tête, les bouffées de chaleur et la mauvaise humeur.

Accouchement et dépression post-partum: La Pulsatille stimule l'utérus et facilite l'accouchement. Elle a également des propriétés analgésiques, qui aident à soulager les douleurs du travail. Elle est également administrée après l'accouchement pour soulager les symptômes de la dépression. On l'utilise soit en tisane, soit en teinture. Ne pas prendre plus tôt dans la grossesse.



Maux de tête et problèmes de sommeil: La Pulsatille détend un système nerveux surstimulé et traite les maux de tête et l'insomnie. Elle calme le corps et l'esprit permettant aux personnes de dormir profondément lorsqu'elle est prise à petites doses. Notez que la Mélisse produit les mêmes effets sans les risques de surdosage de la Pulsatille.

Troubles mentaux et attaques de panique: En raison de son action sur les nerfs, la Pulsatille est utile pour traiter les troubles nerveux, notamment: l'hyperactivité, la démence sénile, la panique et la schizophrénie.

Problèmes des yeux et des oreilles: La Pulsatille possède de nombreuses propriétés qui sont bénéfiques pour les yeux et les oreilles. La tisane est utile pour traiter les cataractes, la conjonctivite, le glaucome et les tics. Elle est également utilisée pour traiter les maux d'oreille, la perte d'audition et les inflammations de l'oreille.

Santé cardiaque: La Pulsatille est bénéfique pour le cœur de nombreuses façons. Elle est utilisée pour soigner l'épaississement du muscle cardiaque et dégager la congestion veineuse. Elle soulage l'inflammation du système circulatoire et aide à rétablir une fonction normale. Cependant, elle ne doit pas être utilisée pour les personnes ayant un rythme cardiaque lent (bradycardie).

Sevrage des médicaments: La Pulsatille est utile pour aider au sevrage des sédatifs, des médicaments hypnotiques, des anticonvulsivants et des relaxants musculaires. Veillez à ne donner que les doses prescrites d'infusion ou de teinture de Pulsatille.

Récolte: Cueillez les tiges et les feuilles fleuries de Pulsatille lorsque la plante est en pleine floraison, généralement au début du printemps, près de Pâques.

Avertissement: La Pulsatille ne doit jamais être utilisé par voie interne pour les femmes enceintes.

Administrée à fortes doses, la Pulsatille peut être nocive et peut provoquer le coma, des crises, l'asphyxie et la mort. Elle peut également provoquer un ralentissement du rythme cardiaque. Portez des gants lorsque vous récoltez les sommités fleuries de Pulsatille. N'utilisez que les capitules séchés et les feuilles séchées dans les préparations à base de plantes. L'herbe fraîche est un irritant.

Recettes. Tisane de Pulsatilla et d'Echinacée: 1/2 cuillère à café de fleurs de Pulsatille séchées, 1 cuillère à café de racines et de feuilles d'Echinacée séchées et 1 tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les herbes et laissez-les infuser pendant 10 minutes. Filtrez et buvez.

Aneth, *Anethum graveolens*

L'aneth est une herbe aromatique familière cultivée dans les jardins d'herbes aromatiques. Elle fait partie de la famille des Apiaceae /Umbelliferae (Céleri/ Carotte).

Identification: L'aneth pousse jusqu'à 75 cm de haut avec une tige mince, creuse et érigée et des feuilles plumeuses. Les feuilles sont finement divisées et d'apparence délicate, et mesurent de 10 cm à 20 cm de long. Elles sont semblables au fenouil en apparence.

De nombreuses petites fleurs jaunes ou blanches apparaissent sur des ombelles de 1,875 cm à 8,75 cm de diamètre dès que le temps devient chaud.

Les graines sont petites, 5mm de long avec une surface striée.



Utilisation comestible: L'aneth est largement apprécié comme herbe aromatique, surtout avec le

poisson et dans les pickles. Les feuilles, les graines et les tiges sont comestibles.

Usage médicinal. Coliques: Les bébés souffrant de coliques répondent bien à une infusion d'aneth. L'aneth apaise l'estomac et calme le bébé. Il s'agit d'un remède populaire contre les coliques car il est facile à obtenir, efficace et connu pour être sans danger pour les enfants.

Problèmes digestifs, syndrome du côlon irritable, crampes menstruelles et spasmes musculaires: L'infusion de feuilles d'aneth soulage les crampes et les spasmes musculaires, y compris ceux du tube digestif. Elle soulage les symptômes des spasmes douloureux sans traiter la cause sous-jacente. Utilisez-la pour apporter un soulagement immédiat tout en recherchant la cause du problème. Une infusion de graines d'aneth ou une teinture d'aneth peuvent également être utilisées.

Stimule la montée de lait: L'infusion d'aneth aide les mères qui allaitent à augmenter leur montée de lait. Elle a un effet calmant bénéfique sur la mère et l'enfant.

Halitose: La mauvaise haleine temporaire est facilement résolue en mâchant des feuilles ou des graines d'aneth, mais le problème peut être complètement atténué en mâchant les graines quotidiennement. À long terme, les graines s'attaquent aux causes du problème, entraînant une solution permanente.

Flatulence: Pour les flatulences abdominales, prenez l'infusion de graines d'aneth avant chaque repas.

Récolte: Récoltez les feuilles tout au long de l'été jusqu'à l'apparition des fleurs à la fin de l'été. Cueillez les feuilles en fin de matinée après que la rosée a séché et utilisez-les fraîches, congelez-les ou séchez-les pour une utilisation ultérieure. Je collecte les têtes de graines une fois que les fleurs sont complètement ouvertes. Les graines brunes sont collectées et séchées pour être stockées.

Avertissement: La consommation d'aneth peut provoquer une sensibilité au soleil chez certaines personnes. Les gens ont parfois une éruption cutanée qui apparaît après une exposition au soleil.

Recettes. Infusion de feuilles d'aneth: Ingrédients: 1 cuillère à soupe de feuilles d'aneth hachées et 1 tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les feuilles d'aneth et couvrez la tasse. Laissez infuser jusqu'à ce qu'elle ait assez refroidi pour être bue, puis passez les feuilles au tamis.



Infusion de graines d'aneth: Il vous faut 1 à 2 cuillères à soupe de graines d'aneth et 1 tasse d'eau. Portez les graines et l'eau à ébullition, éteignez le feu et couvrez la casserole. Laissez l'infusion infuser pendant 15 minutes. Laissez refroidir et filtrez les graines. Prenez une tasse avant chaque repas pour les problèmes de digestion.

Ashwagandha (Ginseng Indien), *Withania somnifera*

L'Ashwagandha, Withania somnifera, est un membre de la famille des morelles noires. Elle est parfois appelée cerise d'hiver ou ginseng indien, en raison de son importance dans la médecine ayurvédique. L'Ashwagandha est considérée comme une herbe adaptogène rajeunissante, utile pour traiter de nombreuses affections débilitantes.

Identification: C'est une plante vivace dans les climats chauds sans gelée. L'Ashwagandha aime les sols sablonneux ou rocheux, le plein soleil ou un ensoleillement partiel, et les conditions modérément sèches.

Le buisson atteint une hauteur de 60 cm à 90 cm, avec des feuilles vertes ternes. Des fleurs vert clair en forme de cloche apparaissent au milieu de l'été et des baies orange à rouges à l'automne. Les branches poussent radialement à partir d'une tige centrale.

Utilisation comestible: La plante n'est généralement pas consommée, mais ses graines sont utilisées dans la production de fromages végétariens. Les feuilles sont utilisées pour faire du thé Ashwagandha.

Autres utilisations: Les fruits sont riches en saponines sont peuvent être utilisés comme substitut de savon. Les feuilles repoussent les insectes.

Utilisations médicinales: L'Ashwagandha est

une herbe adaptogène utilisée depuis des milliers d'années. Elle est très appréciée pour sa capacité à renforcer le système immunitaire, à équilibrer les niveaux d'hormones et pour ses propriétés anti-anxiété, anti-dépressives et anti-inflammatoires. Les racines et les feuilles de la plante ashwagandha sont utilisées pour leurs propriétés médicinales.

Les extraits de racine sous forme de poudre ou de gélules sont efficaces, tout comme les extraits de feuilles et les teintures. Les poudres peuvent être ajoutées aux aliments ou aux boissons, car elles ont un goût assez fort. Le thé Ashwagandha fait à partir des feuilles est également utilisé. L'ajout d'un peu de miel améliore la saveur.

Attendez-vous à ce qu'il faille deux semaines ou plus pour commencer à remarquer les bienfaits de l'ashwagandha. L'utilisation à long terme n'a pas été étudiée et peut ne pas être sûre, mais de nombreux patients se portent bien en prenant cette herbe à long terme.



Photo par Hari Prasad Nadig, CC BY 2.0

" Fatigue surrénalienne" (= Dérèglement de l'axe HPA - HPA-D): L'Ashwagandha soutient la fonction surrénale et permet de surmonter la «fatigue surrénale», bien que ce terme soit en réalité un résumé des symptômes de réponse au stress qui sont souvent causés par un dysfonctionnement de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA). Essentiellement, l'axe HPA-D est notre système de réponse au stress et un terme plus précis pour la fatigue surrénale. L'Ashwagandha aide à équilibrer ce système.

Combat le stress, la lutte ou la fuite, l'anxiété et la dépression: L'Ashwagandha est utilisé depuis longtemps pour soulager l'anxiété, améliorer la santé mentale, la concentration, la vitalité et améliorer globalement la qualité de vie. Il agit également comme un stabilisateur d'humeur et soulage les symptômes de la dépression. Il procure des bienfaits similaires aux médicaments anti-anxiété et anti-dépresseurs sans somnolence, insomnie ou autres effets secondaires.

Réduit les niveaux de cortisol: Le cortisol est une hormone du stress impliquée dans le contrôle de la glycémie et du stockage des graisses dans l'abdomen. Des études montrent que l'ashwagandha aide à réduire de manière significative les niveaux de cortisol chez les adultes stressés de manière chronique.

Équilibre les niveaux de glucose dans le sang: L'Ashwagandha est particulièrement bénéfique pour les patients diabétiques en réduisant les niveaux de glucose dans le sang. Il peut contribuer à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réduire l'inflammation.

Cancer: La recherche montre que l'ashwagandha a des effets anti-tumoraux. Il réduit les tumeurs cancéreuses en empêchant la croissance des cellules et en tuant les cellules cancéreuses. L'ashwagandha est utile pour traiter les cellules cancéreuses du sein, des poumons, de l'estomac, des ovaires et du côlon. Ces avantages sont dus à ses capacités antioxydantes et à leurs effets pour aider le système immunitaire.

En plus de réduire la croissance des cellules cancéreuses, il peut également aider l'organisme à faire face aux effets secondaires des médicaments anticancéreux classiques en renforçant l'immunité et en améliorant la qualité de vie. L'ashwagandha stimule la production de globules blancs et aide les patients atteints de cancer à combattre les infections.

Mémoire et dégénérescence des cellules cérébrales: La recherche suggère que l'ashwagandha protège le cerveau des effets néfastes du stress émotionnel, physique et chimique. Il protège le cerveau de la dégénérescence cellulaire, ce qui pourrait aider à traiter les maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson.

L'Ashwagandha contient des stéroïdes et des antioxydants naturels qui protègent le cerveau et améliorent la fonction cognitive. Les patients remarquent une amélioration de l'attention, de la vitesse de traitement et de l'acuité mentale.



Volonté, endurance et performance musculaire: Des études suggèrent que l'ashwagandha stimule l'endurance et réduit les douleurs musculaires. Il calme le stress, dynamise le cerveau et améliore l'endurance cardiorespiratoire chez les athlètes. Il augmente la masse et la force musculaires chez les athlètes qui s'adonnent à

l'entraînement en résistance et aux exercices intenses lorsqu'il est pris pendant 8 semaines ou plus.

Anti-inflammatoire: Douleurs articulaires et arthrite: Les patients qui prennent de l'ashwagandha pendant huit semaines ou plus constatent une amélioration de la fonction articulaire et une réduction des douleurs articulaires liées à la polyarthrite rhumatoïde.



Fonction sexuelle et fertilité: L'Ashwagandha aide à améliorer la fonction sexuelle. Il stimule les niveaux de testostérone et améliore la fertilité masculine. Utilisé pendant une période de 3 mois, l'ashwagandha augmente le nombre de spermatozoïdes, leur volume et leur mobilité. Chez les femmes, il améliore l'excitation, la lubrification et l'orgasme.

Fonction immunitaire: L'Ashwagandha aide à réguler la fonction immunitaire en réduisant les hormones de stress du corps, en réduisant l'inflammation, en augmentant le nombre de globules blancs et en augmentant la production d'immunoglobulines.

Récolte: Cueillez les baies à l'automne lorsqu'elles sont rouges et bien mûres, puis faites-les sécher pour les planter au printemps. Pour un usage médicinal, déterrez les racines à l'automne et nettoyez-les soigneusement. Coupez-les en tranches, séchez-les et réduisez-les en poudre pour un usage ultérieur. Les feuilles sont utilisées fraîches ou peuvent être séchées pour être utilisées en thé.

Avertissement: L'herbe est généralement considérée comme sûre et a une longue histoire d'utilisation. Cependant, il n'existe aucune étude à long terme sur son innocuité et son utilisation à long terme peut rendre plus probable l'apparition d'effets secondaires. Consultez votre médecin et surveillez les effets secondaires lorsque vous utilisez l'ashwagandha à long terme.

Avoine Odorante, *Hierochloe odorata* ou *Anthoxanthum nitens*

Cette herbe parfumée est également connue sous le nom d'herbe aux bisons et d'herbe sainte. Elle est considérée comme une plante sacrée et est utilisée de manière cérémoniale par de nombreuses personnes. Elle fait partie de la famille des Poaceae (graminées). Elle est également utilisée pour le tissage.



Avoine odorante, Kodemizer, CC BY SA 3.0

Identification: L'Avoine odorante est une herbe vivace qui résiste aux froids extrêmes. Les feuilles de l'Avoine odorante ne sont pas rigides et après avoir atteint une hauteur d'environ 20 cm, elle se penche et pousse horizontalement jusqu'à la fin de l'été, atteignant environ 90 cm de long. Ses feuilles sont brillantes et lisses et, si vous regardez sous le sol, vous pouvez voir une large base de feuille lisse. Les faces inférieures sont de couleur claire.



Usage médicinal: Les feuilles sont utilisées pour la médecine. Elles contiennent de la coumarine, un anticoagulant.

Anticoagulant et anti-coagulant: L'Avoine odorante contient de la coumarine, qui se transforme dans le corps en un anticoagulant. La coumarine donne également à l'Avoine odorante son odeur douce. Ne pas utiliser sur les personnes ayant des problèmes de saignement. Utilisez-le avec précaution; un excès peut être toxique.

Rhumes courants, congestion bronchique: Inhalez la fumée de la combustion de l'Avoine odorante pour traiter les rhumes communs et la congestion ou buvez les feuilles comme une tisane pour les rhumes.

Répulsif pour les insectes: Deux composés trouvés dans l'Avoine odorante, le phytol et la coumarine, fonctionnent aussi bien que le DEET

pour repousser les moustiques.

Maux de gorge, toux, fièvre, maladies vénériennes: Les infusions de feuilles d'Avoine odorante sont utilisées pour traiter les maux de gorge, la toux et les fièvres ainsi que les maladies vénériennes. A utiliser en interne avec précaution.

Récolte: Récoltez l'Avoine odorante tout au long de l'été, en la coupant au-dessus du sol dans les quantités nécessaires. Il est préférable de l'utiliser fraîche tout au long de l'été et de faire sécher une réserve à la fin de l'été pour l'hiver.

Avertissement: Soyez prudent avec l'usage interne. De fortes doses peuvent être cancérigènes et toxiques. Utilisez-la avec beaucoup de précautions.

Basilic Sacré (Tulsi), *Ocimum tenuiflorum/ Ocimum sanctum*

Le basilic sacré, également connu sous le nom de basilic tulsi, est une variété de basilic de la famille des Lamiaceae (Menthe). C'est une plante vivace souvent cultivée pour un usage religieux et médicinal. Il ne s'agit pas de la même variété que le basilic ou le basilic thaïlandais.

Le basilic sacré est différent du basilic doux utilisé comme herbe de cuisine. Le basilic doux a également des propriétés médicinales mais c'est une espèce différente.

Identification: Le basilic sacré pousse de manière érigée sous forme d'arbuste jusqu'à 30 à 60 cm. Les feuilles ovales sont vertes ou violettes, pétiolées, et mesurent jusqu'à 5 cm de long. Le bord est généralement, mais pas toujours, denté. Les feuilles parfumées à l'anis sont fortement aromatiques et ont une saveur épicée, légèrement amère. Elles poussent en verticilles serrés à la base de tiges rougeâtres ou brun-violet. De minuscules fleurs violettes poussent sur un racème allongé au-dessus des feuilles. Les tiges des fleurs sont rouges et poilues.



Utilisation comestible: Le basilic sacré est comestible et peut être utilisé comme une herbe, cependant sa saveur est plus amère que celle des autres basilics. Il est souvent mâché ou utilisé dans les tisanes. Les feuilles séchées et moulues peuvent être utilisées comme arôme et conservées pour une utilisation ultérieure.

Usage médicinal: Le basilic sacré a de nombreux usages médicinaux, tant en interne qu'en externe. Il est chargé de vitamines et d'antioxydants. En plus de traiter de nombreuses maladies, il peut prévenir les maladies grâce à ses bienfaits sur le système immunitaire.

Le basilic sacré peut être pris sous forme de thé, consommé comme légume ou arôme, ou pris comme supplément. Le basilic sacré séché et écrasé est souvent placé dans des capsules pour une utilisation quotidienne en tant que supplément. Pour une utilisation préventive, prenez 300 à 2 000 mg de basilic sacré séché par jour. Pour un traitement, prenez 600 à 1 800 mg deux à trois fois par jour.

Inflammation: Le basilic sacré est un puissant anti-inflammatoire lorsqu'il est pris en interne ou lorsqu'il est frotté sur la peau pour les gonflements et les inflammations. Utilisé régulièrement, il laisse la peau douce et traite les irritations cutanées et l'acné.

Éruptions cutanées, teigne: Frotté contre la peau, le basilic sacré soulage les irritations, apaise les éruptions cutanées et offre des propriétés antibactériennes, antifongiques et antibiotiques. Il traite la teigne, le sumac vénéneux et d'autres affections cutanées.

Le basilic sacré peut être infusé dans de l'eau, puis ajouté à l'eau de votre bain ou utilisé comme nettoyant pour le visage. Un cataplasme de feuilles de basilic sacré écrasées, appliqué directement sur des plaies infectées, est efficace pour soulager les infections et cicatriser les plaies. La consommation de basilic sacré sous forme d'herbe ou de supplément aide à prévenir les problèmes de peau.

Infections: Les huiles essentielles et les phytonutriments du basilic sacré ont d'excellentes propriétés antibiotiques, antifongiques et antibactériennes.



Troubles respiratoires: Bronchite, Asthme: Le basilic sacré soulage la congestion des poumons

causée par une bronchite chronique ou aiguë. De plus, il aide à ouvrir les voies respiratoires et permet une respiration plus facile. Ces bienfaits pour le système respiratoire sont accrus par la présence d'huiles curatives et de vitamines dans l'huile essentielle de basilic sacré. Ces bienfaits curatifs s'étendent à tous les dommages subis par les poumons, y compris ceux causés par le tabagisme, les facteurs environnementaux ou la maladie.

Stress et maladies cardiaques: Le basilic sacré contient des vitamines et des antioxydants qui protègent le cœur contre les effets néfastes des radicaux libres. L'un de ces antioxydants, l'eugénol, est bénéfique pour réduire le taux de cholestérol sanguin. Il réduit le cholestérol LDL nuisible et augmente le cholestérol HDL bénéfique. Les utilisateurs signalent une réduction du cholestérol total dans le système circulatoire, les reins et le foie.

En outre, ces vitamines et antioxydants réduisent le stress oxydatif dans le corps. Le basilic sacré apaise les nerfs, réduit l'inflammation et abaisse la pression sanguine.

Le cancer: Le basilic sacré a un potentiel anticancéreux, selon des études récentes. Il inhibe la croissance des cancers, y compris le cancer de la bouche, et aide à la mort cellulaire des cellules cancéreuses.

Diabète de type 2: Le basilic sacré agit pour réduire la glycémie chez les patients atteints de prédiabète ou de diabète de type 2. Il aide à la prise de poids, réduit l'excès d'insuline dans le sang, diminue la résistance à l'insuline et aide à maintenir la glycémie stable à long terme.

Usage dentaire: Le basilic sacré, utilisé correctement, protège les dents et tue les bactéries responsables des caries, de la plaque dentaire, du tartre et de la mauvaise haleine. Il favorise également la santé des gencives. Utilisez le basilic sacré pour les soins dentaires avec modération. Évitez de mâcher les feuilles et ne les gardez pas dans la bouche pendant de longues périodes. Un contact prolongé peut endommager les dents.

Détoxifiant, diurétique, et réduit le risque de calculs rénaux: En tant que détoxifiant et diurétique léger, le basilic sacré réduit les niveaux d'acide urique dans le corps. L'acide urique est principalement responsable de la formation des calculs rénaux. D'autres composants du basilic sacré aident à dissoudre les pierres, tandis qu'il aide également à soulager la douleur des calculs rénaux lorsqu'ils passent. Le basilic sacré augmente la miction, évacuant les toxines du corps et nettoyant les reins. Il aide à protéger la santé des reins et du foie.

Anti-douleur: Le basilic sacré a des propriétés antidouleur qui fonctionnent bien pour les maux de tête et les douleurs mineures. Il aide à soulager les migraines, les maux de tête dus aux sinus et les douleurs rénales.

Effets antidépresseurs: Le basilic sacré a des propriétés antidépressives et anti-anxiété connues. Il aide les utilisateurs à se sentir moins anxieux et plus détendus dans les situations sociales. Le basilic sacré soulage également le stress d'origine physique, mentale et émotionnelle.



Inflammations oculaires, cataractes, dégénérescence maculaire, glaucome, vision: Problèmes: Pris en interne et régulièrement sous forme de thé ou de supplément, le basilic sacré aide à prévenir les problèmes oculaires tels que la cataracte, la dégénérescence maculaire, le glaucome, les problèmes de vision et l'ophtalmie. Les furoncles, les conjonctivites et autres inflammations ou infections oculaires sont traités en trempant le basilic sacré dans de l'eau bouillie, puis en utilisant l'eau pour laver l'œil. Le basilic sacré contient des quantités élevées de vitamines A et C, ainsi qu'une forte teneur en antioxydants et des huiles essentielles qui sont particulièrement bénéfiques pour les yeux.

Estomac et système digestif: Le basilic sacré est bénéfique pour l'estomac et le système digestif en diminuant naturellement l'acide gastrique et en augmentant la sécrétion de mucus. Cela aide naturellement à diminuer le nombre d'effets des ulcères peptiques. Consommez la plante entière pour soulager les ulcères gastroduodénaux, la diarrhée, les nausées ou les vomissements.

Récolte: Récoltez le basilic sacré d'une source cultivée loin des polluants, des pesticides et des herbicides. Recherchez des feuilles d'un vert éclatant, sans trous ni taches sombres. Récoltez les jeunes feuilles et les tiges au sommet de la plante ou coupez les tiges au niveau du sol. Le saint frais. Le basilic se conserve plusieurs jours au réfrigérateur ou peut être séché pour une utilisation ultérieure.

Recettes. Thé au basilic sacré: 2 à 3 cuillères à café de feuilles de basilic sacré séchées, 1 tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les feuilles de

basilic sacré séchées et laissez le mélange infuser pendant cinq à six minutes. Filtrez et dégustez.

Avertissement: Le basilic sacré est considéré comme sûr pour la consommation et les usages médicinaux. Il doit être évité pendant la grossesse, lorsqu'on essaie de tomber enceinte ou lorsqu'on allaite, car les effets sur l'enfant sont inconnus.

Le basilic sacré peut abaisser le taux de sucre dans le sang et doit être utilisé avec précaution en cas de prise d'insuline ou de médicaments anti-diabète. Les personnes souffrant d'hypothyroïdie ne devraient pas utiliser le basilic sacré. Il peut faire baisser les niveaux de thyroxine et aggraver l'état. Le basilic sacré peut interférer avec la coagulation du sang. Arrêtez d'utiliser le basilic sacré au moins 2 semaines avant une intervention chirurgicale prévue.

Bourrache, *Borago officinalis*

La bourrache commune est une annuelle que l'on trouve fréquemment dans les jardins. Les abeilles sont attirées par les fleurs et font un excellent miel à partir du nectar.

Identification: Toute la plante de la bourrache est couverte de poils blancs rigides. Les tiges sont rondes, ramifiées, creuses et succulentes. La plante atteint une hauteur d'environ 45cm. Ses feuilles vert foncé sont alternes, ridées, ovales et pointues. Chacune mesure environ 7cm de long et 4cm de large. Les feuilles inférieures ont de minuscules poils sur la surface supérieure et sur les nervures de la face inférieure. Les marges des feuilles sont ondulées, mais entières.



Photo par Hans Bernhard (Schnobby), CC BY 3.0

Les fleurs sont d'un bleu vif et en forme d'étoile, avec des anthères noires proéminentes. Les anthères forment un cône au centre que l'on appelle un grain de beauté. Les fleurs sont d'abord roses puis deviennent bleues et pendent en grappes.

Les fleurs produisent quatre noisettes brun-noir.

Utilisation comestible: Les feuilles, les fleurs, les tiges séchées et les graines sont toutes comestibles et nutritives. Vous pouvez manger les feuilles crues ou cuites. Je les utilise en salade ou cuites comme herbe à pot. Les feuilles ont une saveur salée semblable à celle du concombre. Il est préférable d'utiliser les feuilles lorsqu'elles sont jeunes. Les feuilles crues plus matures sont très poilues, ce que certaines personnes trouvent désagréable.

Les fleurs sont agréables utilisées crues comme garniture décorative pour les salades et les boissons. Elles font une boisson rafraîchissante lorsque les feuilles sont infusées comme un thé.

Les tiges séchées sont souvent utilisées comme arôme. Les graines sont une source saine d'acide gamma-linolénique (GLA), un acide gras oméga-6 bénéfique, mais il est difficile d'en récolter suffisamment pour une utilisation régulière.



Photo de David Wright, Geograph Project, CC BY 2.0

Usage médicinal. Régule les hormones, le SPM et les problèmes menstruels: La bourrache traite les déséquilibres hormonaux et régule le métabolisme. Consommer régulièrement de la bourrache pendant les repas aide à maintenir le bon fonctionnement du métabolisme.

La bourrache réduit les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM), de la ménopause, et régule le cycle menstruel.

Le stress et le dysfonctionnement de l'HPA («fatigue surrénale»): La bourrache a des propriétés calmantes et aide à apaiser le stress. Elle aide aussi à réguler les niveaux de cortisol dans le corps, ce qui aide à répondre au stress et au dysfonctionnement de l'HPA (appelé généralement fatigue surrénale).

Propriétés antioxydantes: Les antioxydants contenus dans la bourrache aident à détruire les radicaux libres dans le corps, le protégeant ainsi contre le vieillissement et les cancers causés par les radicaux libres.

Problèmes digestifs et syndrome du côlon irritable: La bourrache a un effet apaisant sur les muscles de l'estomac et constitue un bon traitement pour le syndrome du côlon irritable.

Elle réduit l'inflammation du tractus intestinal et traite les gastrites et autres problèmes digestifs.

Elle favorise la digestion et stabilise l'estomac. La bourrache a également un léger effet laxatif.

La pneumonie: Le thé ou la teinture de feuilles et de fleurs de bourrache réduit les symptômes de la pneumonie, soulage la congestion et aide le corps à se débarrasser de l'excès de mucus. Cependant, il existe des plantes plus efficaces pour ces symptômes.

Ulcères buccaux et maux de gorge: Utilisez la bourrache comme bain de bouche ou gargarisme pour tuer les bactéries dans la bouche et la gorge. Elle prévient et traite les maux de gorge et les plaies buccales.

Infections des voies urinaires et des reins, propriétés diurétiques: La bourrache agit comme un diurétique, éliminant l'excès d'eau et les toxines du corps. Elle agit également pour améliorer le fonctionnement de la vessie. La bourrache rince la vessie, éliminant les bactéries et soulageant les infections. La bourrache soulage également les inflammations rénales et rétablit la santé des reins. Cependant, je préfère d'autres herbes pour les traiter, comme l'Usnea, le raisin d'Oregon et l'Uva Ursi.

Protège le cerveau: L'AGL contenu dans l'huile de graines de bourrache améliore la protection du cerveau contre la neurodégénérescence. Il protège le cerveau contre la défaillance synaptique dans la maladie d'Alzheimer et améliore la résistance à cette maladie.

Abaisse la tension artérielle: Mangez de la bourrache ou buvez son jus quotidiennement pour traiter l'hypertension artérielle. La teneur en AGL contribue à réduire considérablement la pression artérielle. Des études récentes ont confirmé les bienfaits de la bourrache pour traiter l'hypertension.

Allergies: Les antioxydants contenus dans la bourrache aident à calmer les allergies, à réduire l'inflammation et à supprimer la réponse allergique.

Réduit les fièvres: La bourrache stimule les glandes sudoripares pour produire de la sueur et rafraîchir le corps. Cette propriété est bénéfique pour traiter les fièvres, les rhumes et les maladies respiratoires.

L'arthrite et la goutte: La bourrache est utile pour traiter l'inflammation, réduire l'enflure et ainsi atténuer la douleur. Elle est efficace pour réduire l'inflammation causée par l'arthrite et la goutte.

Infections cutanées, plaies et éruptions: Les propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes de la bourrache aident à garder votre peau saine. Elle est utile pour traiter les plaies et combattre les infections ou les éruptions cutanées. Utilisez le thé de bourrache pour laver la peau ou utilisez la bourrache en cataplasme pour traiter les plaies. Un cataplasme de feuilles de bourrache réduit également les démangeaisons et l'inflammation des éruptions cutanées ou des piqûres et morsures d'insectes. Il fait disparaître les inflammations de la peau et les symptômes désagréables des éruptions cutanées.

Traiter les gencives qui saignent: La bourrache combat les infections qui provoquent le saignement des gencives. La bourrache aide à tuer les agents pathogènes de la bouche et rétablit la santé des gencives et de la bouche.

Dégénérescence maculaire: Une des causes de la dégénérescence maculaire est un manque d'acides gras. Les graines de bourrache contiennent jusqu'à 30% d'AGL, un acide gras bénéfique pour le traitement et la prévention de la dégénérescence maculaire.

Améliore la production de lait pour les mères qui allaitent: Le thé de bourrache est utilisé pour améliorer la production de lait chez les mères qui allaitent.

Traiter les gueules de bois: Le thé de bourrache fait à partir d'une combinaison de feuilles et de fleurs séchées est un traitement efficace contre la gueule de bois.

Récolte: Récoltez les feuilles de bourrache à la fin du printemps et au début de l'été, avant que la plante ne fleurisse. Utilisez les feuilles fraîches ou faites-les sécher pour les utiliser tout au long de l'année. Les feuilles séchées perdent leurs propriétés médicinales avec le temps, alors séchez un nouveau lot chaque année. Récoltez les fleurs le matin en été.

Avertissement: Les feuilles de bourrache contiennent une petite quantité d'alcaloïdes de pyrrolizidine et d'autres composés qui sont toxiques pour le foie.

Les niveaux sont faibles et ne constituent pas un problème pour les personnes en bonne santé, mais les personnes souffrant d'une maladie du foie ne devraient pas utiliser la bourrache sous quelque forme que ce soit. Les femmes enceintes doivent éviter d'utiliser la bourrache. Chez certaines personnes, la bourrache provoque une dermatite cutanée. Les personnes atteintes de schizophrénie ou d'épilepsie doivent éviter d'utiliser la bourrache.

Brunelle Commune, *Prunella vulgaris*

La Brunelle, *Prunella vulgaris*, est également connue sous le nom petite consoude, charbonnière, herbe au charpentier. Cette plante à faible croissance attire les papillons et les abeilles. Elle appartient à la famille des *Lamiaceae* (Menthe). Je trouve souvent la Brunelle le long des routes et des terrains vagues,

mais je préfère la récolter à la lisière des bois ou la cultiver moi-même dans mon jardin.



Identification: La Brunelle est une plante vivace qui pousse de 10 cm à 50 cm de haut et produit de petites fleurs d'avril à juin et des fruits de juin à août. Chaque fleur a une lèvre supérieure violet clair et une lèvre inférieure blanchâtre et frangée et un calice vert clair ou rougeâtre qui est poilu sur les bords. Son fruit contient 4 minuscules graines. Les feuilles opposées sont en forme de lance et mesurent de 2,5 à 7,5 de long. Elles poussent sur une seule tige ou sur un groupe de tiges dressées. Les feuilles ont des poils blancs sur la face inférieure, le long de la nervure centrale. Le bord des feuilles peut être lisse ou bordé de dents émoussées. La racine est un rhizome fibreux avec une couronne de racines et se propage par des tiges rampantes qui prennent racine.

Utilisation comestible: Les jeunes feuilles et les tiges de la Brunelle sont comestibles. Elles constituent un bon ajout aux salades ou peuvent être bouillies et consommées comme potager. Les parties aériennes de la plante peuvent être séchées, réduites en poudre et infusées dans un thé froid.

Usage médicinal: La plante est nutritionnelle et médicinale. Elle contient un certain nombre de vitamines, de minéraux, d'anti-inflammatoires et d'antioxydants. Elle est surtout connue pour son utilisation dans le traitement des feux sauvages, mais elle est également utile pour traiter un certain nombre d'affections internes et externes. Elle est anti-inflammatoire, antivirale, astringente, démulcente, hypotensive, immunomodulatrice et vulnéraire (cicatrisante). Je l'utilise généralement comme une herbe complémentaire, en l'associant à d'autres herbes plus puissantes. La plante entière est médicinale, mais les fleurs, les tiges et les feuilles sont les plus utilisées.

Feux sauvages et herpès génital: La Brunelle traite à la fois l'herpès simplex virus 1 (HSV-1 cause les feux sauvages) et l'herpès simplex virus 2 (HSV-2 cause l'herpès génital). Cette herbe a des propriétés antivirales. Elle empêche le virus d'infecter les cellules hôtes et réduit les poussées.

Diabète: La Brunelle agit pour réduire la sensibilité à l'insuline dans le diabète et le prédiabète. Elle aide à normaliser les niveaux de sucre dans le sang et prévient le développement de problèmes de santé liées au diabète, comme l'athérosclérose.

Le cancer: La recherche indique que la Brunelle induit la mort cellulaire dans les cellules cancéreuses. La croissance des tumeurs cancéreuses ralentit ou s'arrête avec l'utilisation de l'herbe. Essayez l'infusion de Brunelle à l'eau froide ou l'herbe en poudre en gélules pour le cancer, parallèlement aux traitements traditionnels. Consultez votre médecin au sujet de votre traitement.

Stimule le système immunitaire: L'utilisation régulière des herbes de Brunelle ou de tisane stimule le système immunitaire pour aider le corps à combattre les infections et même le cancer. Elle aide également à réduire les glandes enflées et à éliminer les toxines du corps.

Guérit les plaies et les infections de la peau: Les propriétés vulnéraires, démulcentes et astringentes de la prunelle stabilisent les tissus blessés et protègent la peau. J'utilise la Brunelle pour traiter les coupures, les brûlures et les plaies cutanées de toutes sortes. Les plaies internes de la gorge ainsi que les aphtes peuvent être traités avec la Brunelle. Je traite les problèmes de peau superficiels, y compris les infections et les furoncles, avec un cataplasme fait à partir de l'herbe et les inflammations plus profondes avec le thé à la prunelle.

Piqûres et morsures d'insectes, éruptions cutanées et lierre de Poison: Le jus de la tige de la plante, appliqué directement sur le tissu irrité, est efficace pour calmer l'inflammation, la brûlure et la démangeaison des piqûres, morsures et éruptions cutanées de toutes sortes. Un cataplasme peut être fait à partir de la plante pour les zones plus importantes.

Infections virales, y compris le VIH: Les propriétés antivirales de la Brunelle sont capables d'inhiber la croissance des virus dans le corps et de prévenir les épidémies. Elle empêche la réplication du virus et contribue à stopper la maladie.

Infections respiratoires: La Brunelle renforce le système immunitaire et aide le corps à combattre les infections des voies respiratoires supérieures. Elle traite également les maux de gorge et les amygdales abîmées. Utilisez l'infusion de Brunelle pour traiter les infections respiratoires et pour apaiser les maux

de gorge.

Allergies et inflammations chroniques: La Brunelle est un immunomodulateur qui régule la réponse du système immunitaire et réduit l'inflammation chronique et les allergies saisonnières. Elle ne guérit pas les allergies mais aide à moduler la gravité du problème.

Problèmes rénaux et hypertension: La Brunelle renforce les reins et favorise leur bon fonctionnement. Elle agit également comme un diurétique pour aider à éliminer l'excès de liquides du corps et abaisse la pression artérielle élevée.

Problèmes cardiaques: La Brunelle réduit l'hypertension artérielle et agit comme un tonique pour les tissus cardiovasculaires. On dit que l'utilisation régulière de tisane de Brunelle renforce le cœur.

Problèmes de foie: La Brunelle est utile pour traiter les problèmes de foie, notamment l'hépatite, la jaunisse et un foie faible. Elle aide à détoxifier le foie et à renforcer sa fonction. Utilisez le thé de Brunelle régulièrement pour traiter les problèmes de foie.

Hémorragies et saignements causés par des menstruations exténuantes: la Brunelle arrête les hémorragies internes, y compris les saignements excessifs dus aux menstruations. Prenez la plante sous forme de thé ou de gélules pour traiter les hémorragies internes, ainsi que pour traiter les causes sous-jacentes.

Problèmes digestifs, coliques, maladie de Crohn, gastro-entérite, ulcères et colite ulcéreuse: La Brunelle aide à apaiser les tissus gastro-intestinaux enflammés, à arrêter les saignements, à guérir les ulcères et les tissus blessés et à combattre les bactéries, les champignons et les infections virales, qui contribuent aux causes sous-jacentes des problèmes du tractus gastro-intestinal.

Elle est également efficace contre les bactéries qui causent les ulcères et les aide à guérir. Essayez l'herbe sous forme de capsules ou un thé apaisant à la Brunelle pour traiter les problèmes digestifs.

La Brunelle traite également les flatulences, la diarrhée, la gastrite et les parasites intestinaux.

Hémorroïdes: La Brunelle est utile en application topique pour réduire l'inflammation et l'irritation des hémorroïdes. Utilisez un thé fort comme lavage sur la zone infectée ou pour faire une compresse pour la zone.

Récolte: Récoltez les fleurs de Brunelle lorsque les fleurs sont ouvertes. Le fait d'enlever toutes les fleurs encourage la plante à refleurir, mais il faut laisser quelques fleurs à la fin de la saison pour développer des graines. Séchez les fleurs et conservez-les dans un endroit frais, sec et sombre jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Avertissement: La Brunelle doit être utilisée avec modération; elle est efficace à faible dose. L'utilisation à long terme à fortes doses affecte les organes internes, notamment le foie et les reins. La Brunelle peut provoquer des réactions allergiques telles qu'une éruption cutanée, des nausées, des démangeaisons et des vomissements. Les effets secondaires peuvent inclure des vertiges, de la constipation et de la faiblesse. La sûreté de la Brunelle pendant la grossesse n'a pas été déterminée.

Recettes. Tisane à la Brunelle (infusion d'eau froide). 28 g d'herbe de prunelle séchée, 50 cl d'eau froide, un pot de 50cl et un couvercle. Une infusion à froid permet d'extraire certains composants qui sont détruits par la chaleur. Attachez les herbes dans une mousseline ou une toile à fromage et humidifiez le sac et les herbes. Remplissez le bocal d'eau froide et placez le sac en mousseline noué dans l'eau. Fixez la ficelle de façon que les herbes flottent dans le tiers supérieur de l'eau. Faites infuser les herbes à froid pendant un à deux jours ou jusqu'à ce que le thé soit à votre goût. Retirez le sachet et conservez le reste du thé dans le réfrigérateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Calebasse, *Lagenaria siceraria*

Également appelée louche ou gourde, la calebasse est souvent cultivée pour son fruit. Lorsqu'il est récolté jeune, il est utilisé comme un légume. Lorsqu'il est mûr, on le fait sécher, et il peut être gratté et utilisé comme bouteille, récipient ou tuyau. La calebasse fait partie de la famille des concombres. Elle est difficile à trouver à l'état sauvage, mais facile à cultiver.

Identification: Cette vigne annuelle peut atteindre une longueur de 4,5m ou plus. Le fruit a une peau lisse vert clair et une chair blanche. Il peut donner différentes formes et tailles. Les tiges sont couvertes de longs poils denses. Ces poils sont munis de glandes qui produisent une sève collante. Les feuilles poussent sur de longues tiges et sont ovales à en forme de cœur. Les feuilles peuvent être non lobées ou avoir 3 à 5 lobes irréguliers et peu profonds. Les fleurs sont blanches, poussant seules ou en paires. Elles s'ouvrent la nuit pendant l'été et se referment le matin.

Utilisation comestible: Bien qu'elle puisse être consommée sans danger en quantités modérées,

sachez que les jeunes courges peuvent être amères. Si vous pensez qu'elle est devenue trop vieille ou qu'elle a un goût trop amer, jetez-la car elle peut avoir accumulé des toxines ou s'être gâtée. Sinon, les fruits peuvent être cuits à la vapeur, bouillis, frits, utilisés dans les soupes et les sautés. Les jeunes pousses et les feuilles sont cuites comme une herbe à pot.



Usage médicinal: Cette plante est principalement utilisée pour contrôler la glycémie chez les diabétiques, mais je connais des guérisseurs qui l'utilisent comme tonique cardiaque et sédatif. Elle est anti-inflammatoire, antioxydante, antibactérienne, soulage la douleur et c'est un tonique pour les organes internes.

Le diabète: La calebasse aide à réduire les taux de glycémie chez les diabétiques lorsqu'elle est prise régulièrement. Mangez un morceau de calebasse à chaque repas pour contrôler la glycémie. Une ou deux grosses bouchées suffisent pour procurer les bienfaits escomptés.

Maux de tête: Un cataplasme réalisé en écrasant les feuilles et en l'appliquant sur la tête au-dessus de la zone douloureuse est utile pour soulager la douleur des maux de tête.



La calebasse, GNU Free Documentation License

Furoncles, infections et irritations de la peau: La calebasse a des effets antibactériens et anti-inflammatoires. Pour ces usages externes, faites un cataplasme avec les graines bouillies de la courge pour les irritations et les infections de la peau.

Couvrez le cataplasme avec un linge propre et laissez-le en place aussi longtemps que possible pour réduire le gonflement et empêcher la propagation de l'infection.

Perte de mémoire, dépression et sénilité: Des études ont été menées pour démontrer que la calebasse est un remède contre la dépression légère et pour améliorer la mémoire, notamment chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer et de sénilité liée à l'âge.

Camomille, *Matricaria chamomilla*

La camomille est une herbe très utilisée. C'est une plante calmante qui a des propriétés sédatives. Elle fait partie de la famille des asters/marguerites.

Identification: La camomille a des fleurs ressemblant à des marguerites avec un réceptacle creux, en forme de cône. Son cône jaune est entouré de 10 à 20 pétales blancs incurvés vers le bas. Vous pouvez distinguer la plante des fleurs similaires par le schéma de croissance des fleurs, chaque fleur se trouvant sur une tige indépendante.

La façon la plus courante d'identifier la camomille est de cueillir une petite quantité de la fleur et de l'écraser entre vos doigts.

La camomille a un parfum légèrement fruité. La camomille pousse à l'état sauvage et il est également facile de la cultiver dans le jardin. Elle prospère dans des endroits ouverts et ensoleillés avec un sol bien drainé. Elle ne tolère pas la chaleur excessive ou les conditions sèches.

Matricaria chamomilla est la camomille allemande. La camomille anglaise a des usages médicinaux similaires. Les deux plantes se distinguent par leurs feuilles. Les feuilles de la camomille allemande sont très fines et velues tandis que celles de la camomille anglaise sont plus grandes et plus épaisses. Les feuilles de la camomille allemande sont également bipennées; chaque limbe peut être divisé à nouveau en sections de feuilles plus petites. Les tiges de la camomille allemande sont quelque peu plumeuses tandis que la camomille anglaise est glabre. Selon les conditions de croissance, la camomille peut atteindre entre 60cm et 90cm de hauteur.

Utilisation comestible: Je collecte à la fois les fleurs et les feuilles pour un usage médicinal, mais les fleurs font le meilleur thé. Les fleurs ont un goût de pomme, et les

feuilles ont un goût d'herbe. Vous pouvez faire une bonne liqueur avec des fleurs de camomille séchées et de la vodka.

Utilisation médicinale: La camomille est le plus souvent consommée sous forme de thé, mais elle peut également être prise sous forme de teinture ou d'herbe séchée encapsulée.

Problèmes digestifs: La camomille détend les muscles, y compris les muscles digestifs. Cela en fait un bon traitement pour les douleurs abdominales, l'indigestion, la gastrite et les ballonnements. Elle est également utilisée pour la maladie de Crohn et le syndrome du côlon irritable.

Colique: La camomille est connue pour être sans danger pour les bébés. Ajouter une tasse de thé au bain du bébé le soir apaise les coliques et favorise le sommeil.

Douleurs musculaires: L'action antispasmodique de la camomille soulage les tensions musculaires. Elle apaise les muscles douloureux et les courbatures.

L'insomnie: La camomille est apaisante et sédative. Une tasse de thé à la camomille, prise au moment du coucher ou pendant la nuit, aide à dormir. Si une aide plus importante est nécessaire, utilisez une teinture.

Lavage des yeux, conjonctivite et conjonctivite: Pour les problèmes oculaires, essayez un collyre préparé en dissolvant 5 à 10 gouttes de teinture de camomille dans un peu d'eau bouillie et refroidie ou en préparant un thé fort à la camomille.

Ce mélange soulage la fatigue oculaire et traite les infections. Je l'associe souvent à d'autres herbes comme l'achillée millefeuille et l'Usnea.

Asthme, bronchite, coqueluche et congestion: Utilisez un traitement à la vapeur pour la congestion. Ajoutez deux cuillères à café de pétales de fleurs de camomille dans une casserole d'eau bouillante. Inhalez la vapeur jusqu'à ce que le flegme soit libéré. Ou ajoutez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de camomille à un vaporisateur et utilisez-le pendant la nuit.

Allergies et eczéma: Pour les affections allergiques, notamment les démangeaisons de la peau et l'eczéma, essayez l'huile essentielle de camomille. Le processus de distillation à la vapeur modifie les propriétés chimiques du remède, ce qui lui confère des propriétés anti-allergéniques. Diluez l'huile essentielle dans une huile de support pour l'utiliser directement sur la peau ou l'inhaler.


Camomille allemande, Alvesgaspar - Propres travaux, CC BY SA 3.0

Récolte: Il est préférable de récolter la camomille pendant sa période de pleine floraison. Je préfère la cueillir en fin de matinée, après que la rosée s'est évaporée et avant la véritable chaleur de la journée.

Sélectionnez les fleurs qui sont complètement ouvertes et pincez ou coupez le capitule de la fleur au sommet de la tige. Séchez-les pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: Bien que cela soit peu fréquent, certaines personnes ont une réaction allergique à la camomille. Les personnes allergiques à la famille des astéracées, notamment l'herbe à poux et les chrysanthèmes, ne doivent pas prendre de camomille.

Recettes: Thé à la camomille. Ingrédients: 1 à 2 cuillères à café de fleurs ou de feuilles de camomille séchées et 1 tasse d'eau bouillante. Versez 1 tasse d'eau bouillante sur les fleurs ou les feuilles de camomille. Laissez infuser l'herbe pendant 5 à 10 minutes. Filtrez.

Liqueur de camomille: Ingrédients: 50cl de vodka à 40%, 1 tasse de fleurs de camomille, 2 cuillères à soupe de miel brut ou au goût et le zeste d'un citron. Combinez tous les ingrédients dans un bocal à couvercle étanche et laissez le mélange infuser pendant deux à quatre semaines. Filtre.

Cardère Sauvage (Cabaret des Oiseaux), *Dipsacus sylvestris/ fullonum*

Cette plante est également connue sous le nom de cardère de Fuller, cardère sauvage ou cardère commune. Elle est répertoriée dans certains endroits comme une mauvaise herbe nuisible, mais elle a de nombreuses utilisations positives. La cardère pousse en grandes parcelles, évinçant les autres plantes une fois établie. À l'automne, elle attire de grandes volées d'oiseaux, qui utilisent les graines comme source de nourriture pour l'hiver. Elle aime pousser le long des berges des cours d'eau, le long des routes, dans les pâturages, les prairies, les prés, les savanes et les bordures de bois. C'est une plante qui aime l'eau et qui pousse dans différents types de sols, y compris

les sols sablonneux dans les zones humides et l'argile lourde dans les zones mal drainées. Elle fait partie des Caprifoliaceae, la famille des chèvrefeuilles.

Identification: La Cardère est une plante herbacée bisannuelle. Elle a des feuilles en forme de lance et pousse de 90 à 240 cm de hauteur. Les feuilles de la première année forment une rosette à la base de la tige, la tige florale émergeant du centre la deuxième année. Chaque feuille mesure de 20 cm à 40 cm de long et de 2,5 cm à 6 cm de large. La face inférieure de la feuille comporte une rangée d'épines le long de la nervure centrale et les tiges sont également couvertes de petites épines. La plante a un cycle de vie de deux ans, faisant pousser des feuilles et des tiges la première année et produisant des fleurs la deuxième année. Elle possède des tiges érigées, creuses, vert pâle à vert rougeâtre. Ses tiges sont glabres avec des crêtes longitudinales et des épines blanches.

La cardère fleurit de juin à août. Elle possède une inflorescence cylindrique de fleurs rose foncé, pourpre ou lavande au sommet de la tige florale. L'inflorescence est ovoïde ou conique, jusqu'à 4 pouces de long (10cm) et 2 pouces (5cm) de large. Lorsque les fleurs tombent, le cylindre floral se dessèche en bractées dures et épineuses avec de petites graines qui mûrissent au milieu de l'automne.

La plante a une racine pivotante profonde avec des racines secondaires fibreuses qui peuvent atteindre 60 cm de long et 2,5 cm de diamètre.



Utilisation comestible: Les jeunes feuilles sont comestibles, mais les poils courts les rendent peu appétissantes. Elles peuvent être consommées cuites ou crues. Les racines sont utilisées à des fins médicinales mais ne sont pas consommées.

Utilisation non comestible: Un colorant bleu soluble dans l'eau, utilisé comme substitut de l'indigo, est obtenu à partir de la plante. Lorsque la plante est mélangée à de l'alun, on obtient une teinture jaune pâle.

Les tiges servent de fuseau pour le feu de friction, et peuvent être associées à une plaque de feu de clématite.

Utilisation médicinale: La racine de Cardère peut être prise par voie interne et externe, mais vous devez être très prudent avec le dosage interne, surtout si vous avez, ou soupçonnez avoir, la maladie de Lyme. Pour Lyme, je préfère utiliser la Cardère sous forme de teinture avec une dose maximum de 9 gouttes réparties en 3 gouttes chacune le matin, l'après-midi et le soir. Commencez par prendre 1 goutte le matin du premier jour. Le deuxième jour, prenez une goutte le matin et une le soir. Le troisième jour, prenez une goutte le matin, l'après-midi et le soir.

Continuez à ajouter une goutte chaque jour jusqu'à ce que vous atteigniez le maximum de 9 gouttes au total chaque jour (trois le matin, trois l'après-midi et trois le soir). Notez que vous pouvez avoir une réaction de Jarisch-Herxheimer («herx»)» si vous avez Lyme. Une réaction «herx» est une réponse négative aux cytokines qui sont libérées lorsque les bacilles de Lyme sont tués. Une fois les déchets bactériens et les bactéries mortes expulsés, cette réaction disparaît. Cela signifie que les spirochaetes qui causent la maladie de Lyme sont en train de mourir, ce qui est une bonne nouvelle, mais vous pouvez vous sentir moins bien avant de vous sentir mieux.

Personnellement, j'utilise la teinture de carde en grandes quantités comme prévention de la maladie Lyme lorsque je me trouve dans une zone où se trouvent des tiques de chevreuil porteuses de Lyme (voir «Prévention de Lyme» ci-dessous).



Traite la maladie de Lyme chronique: La maladie de Lyme est une infection bactérienne du spirochète Borrelia burgdorferi et est transmise par des tiques infectées (Ixodes spp.). Les spirochètes percent les tissus humains et, avec le temps, s'y enferment en créant un biofilm, qui agit comme une barrière aux antibiotiques.

Le teasel n'est pas un antibiotique, mais il agit pour renforcer l'efficacité des antibiotiques, en rejetant les bactéries dans la circulation sanguine où les antibiotiques peuvent plus facilement attaquer et éliminer l'infection. Dans la plupart des cas, les antibiotiques administrés peu après l'infection fonctionnent bien pour Lyme, mais dans le cas de la maladie de Lyme chronique, où les antibiotiques ne sont pas assez efficaces, l'ajout de la Cardère à la cure peut faire toute la différence. Il faudra peut-être

encore 6 mois ou plus pour éliminer l'infection, mais on pense que la Cardère attire les spirochètes hors de la tisane, les exposant ainsi aux antibiotiques. Veuillez consulter les instructions de dosage suggérées ci-dessus.

Prévention de Lyme: J'utilise la teinture de Cardère comme prévention de Lyme lorsque je me trouve dans une zone où se trouvent des tiques porteuses de Lyme. Je prends un compte-gouttes 2x/jour si je suis dans les bois dans une zone connue pour Lyme. Je connais beaucoup d'autres personnes qui travaillent dans les bois et qui utilisent également la Cardère de cette manière. Cela empêche Borrelia de s'enfouir dans mes tissus en cas d'infection. Si vous vous faites piquer par une tique, gardez-la pour la faire tester pour Lyme. Si les antibiotiques sont pris à temps, Lyme peut être évité.

Ostéoporose, ostéopénie et fractures osseuses: La racine de Cardère augmente la circulation sanguine afin que le corps puisse reconstruire et réparer les tendons et les os. Elle stimule la croissance de nouveaux os et aide à augmenter la masse osseuse. C'est un traitement efficace à la fois pour l'ostéoporose et l'ostéopénie et pour les fractures osseuses une fois que l'os a été correctement fixé.

Diurétique naturel: La racine de Cardère est excellente pour débarrasser le corps de l'excès d'eau et favoriser l'écoulement de l'urine. La Cardère débarrasse le corps du poids inutile de l'eau, du sel et des toxines.

Il aide à réduire l'inflammation et l'enflure et peut être utile pour faire baisser une fièvre en stimulant la transpiration.

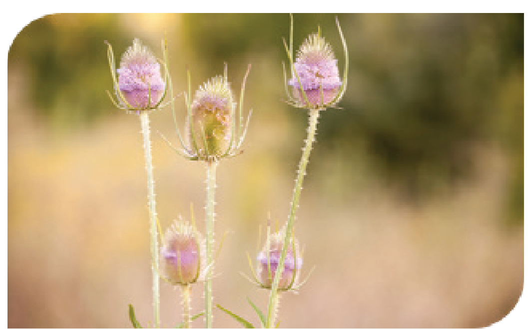
Infections au Candida et aux levures: La racine de Cardère agit pour purger l'excès de levure et de Candida du corps dans la circulation sanguine où elle meurt et est éliminée. La Cardère est utile pour garder les infections à levures et le Candida sous contrôle.

Arthrite: La racine de Cardère est un anti-inflammatoire et aide à réparer les articulations endommagées qui causent l'arthrite. Elle procure un certain soulagement de la douleur à court terme, mais il faut une utilisation à long terme pour un soulagement efficace de l'arthrite.

La jaunisse et les problèmes de foie: La Cardère est un tonique du foie, et elle est utile pour traiter les problèmes de foie de plusieurs types, y compris la jaunisse.

Les propriétés diurétiques de la racine de Cardère soutiennent le foie et aident à débarrasser l'organisme des toxines qui causent la jaunisse. Elle soutient le foie et aide à réduire les inflammations et les infections, mais elle ne guérit pas la cause sous-jacente.

Plaies et inflammations - Application externe: Pour les plaies cutanées et les inflammations, la poudre de racine de carde peut être saupoudrée directement sur le site affecté. Pour l'utiliser, broyez la racine de Cardère séchée en une poudre fine et appliquez-la ou ajoutez de l'eau pour faire un cataplasme.



Récolte de la cardère: Je recommande de porter des gants et des vêtements de protection pour protéger votre peau des épines de la Cardère. Récoltez les racines après la fin de la croissance de la première année entre le début de l'automne et le début du printemps. Une fois qu'elles ont des tiges de fleurs, il est trop tard, car les racines deviennent ligneuses.

Déterrez la plante avec une fourche à bêcher, en enfonçant profondément dans le sol à côté de la plante. La racine pivotante est profonde avec des racines secondaires supplémentaires. Agitez la fourche pour ameublir le sol et l'enfoncer aussi profondément que possible. Saisissez la plante avec une main gantée et tirez-la vers le haut, en ameublissant davantage avec la fourche à bêcher si nécessaire.

Prenez suffisamment de racines de cardère pour faire une réserve de teinture d'un an en une seule fois. Lavez-les, coupez-les en tranches et éliminez les parties brunes, les racines coriaces ou les racines molles. Vous voulez utiliser le centre de la racine. Utilisez les racines fraîches pour faire de la teinture ou placez-les dans le déshydrateur pour les sécher en vue d'une utilisation en poudre ou ultérieure. Veillez à les couper avant qu'elles ne sèchent, car elles sont très difficiles à couper une fois qu'elles sont sèches.

Avertissement: Prenez soin de doser la teinture de racine de Cardère, en commençant par une seule goutte et en l'augmentant lentement selon la tolérance. La racine de Cardère peut provoquer une réaction «herx» chez certaines personnes (voir la section «Usage médicinal» ci-dessus). Ces effets secondaires s'atténuent avec le temps.

Recette de teinture de racine de Cardère fraîche: Racine de cardère fraîche, tranchée et coupée en petits morceaux, vodka à 50% ou alcool à boire similaire, 2 bocaux propres avec couvercles hermétiques, passoire. Utilisez le centre de la racine fraîche pour cette recette. Placez la racine hachée dans

un bocal propre, en le remplissant jusqu'à un pouce du haut. Couvrez-le d'alcool à 50% en remplissant complètement le bocal jusqu'au bord.

Bouchez-le hermétiquement et étiquetez/datez le bocal. Secouez le bocal chaque semaine. Remplissez-le d'alcool à 50% si nécessaire. Laissez macérer la teinture pendant 6 à 8 semaines, puis filtrez-la et mettez-la dans un bocal propre. Conservez la teinture de thé des bois dans un endroit frais et sombre pendant 5 ans maximum.

Dosez soigneusement la teinture de Cardère, en commençant par 1 goutte et en augmentant d'une goutte par jour jusqu'à un maximum de 9 gouttes par jour au total si vous l'utilisez pour Lyme. Répartissez les doses en doses du matin, de l'après-midi et du soir, en ne donnant jamais plus de 3 gouttes par dose.

Carotte Sauvage, *Daucus carota*

La Carotte sauvage est souvent utilisée comme plante ornementale. Elle est connue sous ce nom en raison de son odeur de carotte et parce qu'elle fait partie de la famille des Apiaceae (carottes). Faites attention à l'identification car il existe des sosies, comme la Ciguë mortelle. Mon histoire préférée pour les distinguer est celle de la reine Anne cousant un morceau de dentelle. Elle s'est piqué le doigt et une seule goutte de sang est tombée au centre des fleurs, symbolisant l'unique fleur rouge ou violette au centre de chaque ombelle.

La présence de cette fleur de couleur sang est une identification positive pour la Carotte sauvage. En règle générale, si vous n'êtes pas sûr, ne la cueillez pas.

Identification: La Carotte sauvage atteint une hauteur de 30 cm à 120 cm. Les tiges des fleurs sont vertes, poilues et peuvent avoir de longues bandes rouges. Elles sont fines et présentent un mince espace creux au centre. Les grappes de fleurs, appelées ombelles, sont arrangées en un motif serré rassemblé en une grappe plus grande en forme de parapluie. Les ombelles sont plates sur le dessus et larges de 7,25 cm à 10 cm. Les fleurs peuvent être roses en bouton et blanches en pleine floraison. Au centre se trouve une seule fleur rougeâtre ou violette. Le fait de voir cette fleur rouge ou violette est un marqueur définitif de la Carotte sauvage, mais toutes les variétés n'ont pas cette couleur.

Lorsque les fleurs meurent, les fleurs de Carotte sauvage s'enroulent en forme de nid d'oiseau en séchant. Les feuilles de la Carotte sauvage sont des folioles dentelées en forme de lance. Chaque feuille mesure de 5 à 10 cm de long et est légèrement velue sur la face inférieure. La plante a une seule racine pivotante mince qui a la forme d'une carotte.

Utilisation comestible: La fine racine pivotante de la Carotte sauvage est comestible cuite, mais elle devient rapidement très fibreuse et ligneuse à mesure que la croissance progresse. Pour la consommation, seules les jeunes racines sont assez tendres pour être cuites et mangées. Les fleurs sont comestibles et sont bonnes panées et frites. Les feuilles de la première année sont comestibles en petites portions. Il faut être prudent lorsqu'on manipule ou qu'on mange la plante en raison de sa ressemblance étroite avec la Ciguë vénéneuse. Assurez-vous de votre identification avant de consommer toute herbe! N'oubliez pas: La reine Anne a des pattes velues.



Carotte sauvage, Jrosenberry1, CC 4.0

Calculs biliaires, calculs rénaux, problèmes rénaux chroniques, problèmes de vessie et goutte: Les graines et les racines de la carotte sauvage sont utilisées pour traiter les problèmes de vésicule biliaire et les problèmes rénaux. Elle agit pour éliminer l'excès d'eau du corps et réduire l'inflammation.



Coliques, maux d'estomac et flatulences: Les propriétés apaisantes et diurétiques de la racine sont utiles pour traiter les maux d'estomac et les troubles intestinaux.

Problèmes de peau: Pour les dermatites qui démangent, un cataplasme fait à partir de la racine râpée aide à soulager une éruption cutanée qui démange. L'huile de la graine est également bonne pour apaiser et lubrifier la peau. Elle est également

anti-inflammatoire.



Contrôle des naissances et conception: Les graines de carotte sauvage ont été utilisées pour préparer l'utérus à la grossesse lorsqu'elles sont utilisées avant l'ovulation. Si elles sont prises après l'ovulation ou comme contraception d'urgence, les graines doivent être utilisées pendant 3 jours. A utiliser avec précaution. Ne pas utiliser pendant la grossesse!

Avertissement: Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement. Il existe de nombreux sosies toxiques, il faut donc faire attention à bien les identifier.

Chardon-Marie, *Silybum marianum*

Le chardon-Marie est connu sous de nombreux noms, notamment le chardon Notre-Dame, l'artichaut sauvage ou la Silybe de Marie. Il pousse dans de nombreux endroits à travers le monde. Il préfère un climat plutôt chaud. Il fait partie de la famille des *Asteraceae /Compositae*.

Identification: Le Chardon-Marie est une plante annuelle ou bisannuelle et pousse de 60 cm à 180 cm) de haut. Les feuilles vertes brillantes sont oblongues ou en forme de lance et peuvent être lobées ou pennées avec des marbrures blanches distinctives. Elles sont glabres avec des marges épineuses et des nervures blanches. La tige est rainurée et creuse chez les plus grandes plantes. Les fleurs rouge-violet apparaissent de juin à août. Elles mesurent de 2,5 cm à 12,5 cm de diamètre.

Utilisation comestible: Mangez les racines de Chardon-Marie crues, bouillies ou rôties. Les jeunes pousses sont récoltées au printemps et bouillies comme des épinards. Certaines personnes épluchent les tiges amères et les font tremper toute une nuit avant de les cuire. Il est préférable de tailler les feuilles et les tiges pour enlever les épines avant de les cuire ou de les manger. Vous pouvez manger les bractées épineuses du capitule comme un artichaut. Faites-les bouillir ou cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Le Chardon-Marie est riche en nitrate de potassium et ne convient pas aux bovins et aux ovins.

Usage médicinal: Les feuilles et les graines sont toutes deux utilisées à des fins médicinales. Les graines peuvent être mangées crues, et les feuilles comme les graines peuvent être utilisées sous forme de teinture, d'extrait ou de thé. Vous pouvez moudre les graines de Chardon-Marie en une poudre et la mettre dans des capsules pour les personnes qui trouvent la saveur désagréable ou qui ont besoin d'un moyen facile de la prendre. Je fais une teinture de graines de Chardon-Marie et de racine de pissenlit pour le foie. La silymarine, le composé médicinal le plus actif du Chardon-Marie, ne se trouve que dans les graines.

Soutient et détoxifie le foie: Les graines de Chardon-Marie sont excellentes pour diminuer ou même inverser les dommages au foie causés par la maladie, les pollutions environnementales, la chimiothérapie, les poisons et l'abus de drogues ou d'alcool. Chardon-Marie dramatiquement améliore la régénération du foie dans l'hépatite, la cirrhose, le syndrome du foie gras, et la jaunisse.

Prévient les calculs biliaires et rénaux: Les graines de Chardon-Marie soutiennent les systèmes endocrinien et gastro-intestinal et aident à nettoyer le sang. Elles travaillent en étroite collaboration avec le foie et les autres organes digestifs pour purifier l'organisme et réduire le risque de calculs biliaires et rénaux.

Aide à réduire le taux de cholestérol élevé: Le chardon-Marie est un puissant anti-inflammatoire qui présente des avantages pour la santé du cœur, notamment la réduction du cholestérol élevé en nettoyant le sang, en diminuant l'inflammation et en prévenant les dommages causés par le stress oxydatif dans les artères.

Le chardon-Marie est efficace pour réduire les taux de cholestérol total, de cholestérol LDL et de triglycérides chez les personnes atteintes de diabète et de maladies cardiaques.

Prévenir ou contrôler le diabète: Le Chardon-Marie aide à contrôler la glycémie et à diminuer le taux de sucre dans le sang chez les patients résistants à l'insuline. Pour de meilleurs résultats, utilisez-le régulièrement. L'amélioration du contrôle de la glycémie est due à l'amélioration de la santé du foie et de sa fonction de libération de l'insuline et d'autres hormones dans la circulation sanguine.

Antidote pour l'ingestion de champignons vénéneux: La capacité de la graine de Chardon-

Marie à protéger le foie est si forte qu'elle est même capable de traiter les personnes empoisonnées par les champignons Amanita, qui détruisent le foie. En fait, elle est souvent la seule option de traitement pour ces patients et est administrée par voie intraveineuse.

Soyez toujours prudent lorsque vous récoltez et mangez des champignons. Si vous pensez avoir ingéré des champignons vénéneux, consultez immédiatement un médecin.

Effets semblables à ceux de l'œstrogène: Les feuilles de Chardon-Marie ont des effets semblables à ceux des œstrogènes qui stimulent les menstruations et augmentent le débit de lait chez les mères qui allaitent.

Traitement du cancer: Les graines de Chardon-Marie sont parfois utilisées comme traitement pour le cancer de la prostate, du foie et de la peau, car la silymarine a des effets anti-carcinogènes et protège le foie et les reins pendant la chimiothérapie.



Photo par Fir0002/Flagstaffotos, GNU FDL 1.2,

Acné: Le Chardon-Marie est riche en antioxydants, en anti-inflammatoires et en flavonoïdes qui réduisent l'inflammation de l'acné.

Récolte: Portez toujours des vêtements de protection et des gants épais pour récolter le Chardon-Marie qui est très irritant pour la peau. Coupez les jeunes inflorescences et les jeunes feuilles avec des ciseaux. Récoltez les grains en coupant les têtes et en les plaçant dans un sac en papier dans un endroit frais et sec. Quand les grains sont sèches, retirez-les de la tête une par une, et enlevez les débris. Les graines propres se conservent mieux dans une boîte hermétique.

Avertissement: Les femmes enceintes ne devraient pas utiliser le Chardon-Marie. De même pour les femmes souffrant d'affections liées aux œstrogènes, telles que l'endométriose, les fibromes et les cancers des ovaires, du sein ou de l'utérus. N'utilisez pas Chardon-Marie si vous êtes allergique à la famille des plantes *Asteraceae/Compositae*.

Recettes. Tisane de Chardon-Marie: Écrasez ou broyez une cuillère à café de graines de Chardon-Marie. Ajoutez une tasse d'eau bouillante et laissez infuser jusqu'à ce que ce soit tiède.

Extrait de Chardon-Marie: Prenez 3/4 de tasse de graines de Chardon-Marie, 1 tasse de vodka ou autre alcool, 40% ou plus. Broyez, écrasez ou mixez ¾ de tasse de graines de Chardon-Marie. Placez les graines écrasées dans un bocal stérile de 50cl avec un couvercle hermétique. Versez 1 tasse de vodka sur les graines, plus si nécessaire pour couvrir les graines. Remuez bien pour mélanger les ingrédients. Fermez le bocal hermétiquement et placez-le dans un endroit frais et sombre pendant 6 à 8 semaines, en secouant le bocal tous les jours. Ajoutez de l'alcool, si nécessaire, pour que les graines restent couvertes de liquide. Filtrez le mélange et réservez le liquide. Jetez les graines. Conservez votre extrait hermétiquement couvert dans un endroit frais et sombre.

Pour utiliser l'extrait de Chardon-Marie: Il s'agit d'un extrait très concentré. Utilisez trois gouttes d'extrait de Chardon-Marie jusqu'à trois fois par jour. Si cette dose est bien tolérée, vous pouvez l'augmenter progressivement.



Chénopode Blanc, *Chenopodium album*

Le chénopode blanc est également appelé Ansérine blanche en raison de la forme de ses feuilles. Ilaime les zones humides et pousse près des ruisseaux, des rivières, dans les prairies ouvertes et les clairières de forêts humides. On le trouve partout dans le monde. C'est un membre de la famille des Amaranthaceae (Amaranthe).

Identification: De loin, le chénopode ressemble à une mauvaise herbe poussiéreuse. Les feuilles alternes dentées sont vert clair sur le dessus et blanchâtres sur le dessous. Elles sont un peu en forme de losange ou en forme de chénopode.


Chénopode blanc, Photo par Rasbak, CC by SA 3.0

La surface des feuilles est cireuse et la pluie et la rosée roulent directement sur les feuilles. Chaque feuille mesure jusqu'à 10 cm de long et la plante entière mesure généralement entre 60 et 130 cm de haut. Le chénopode produit de minuscules grappes de fleurs vertes au sommet des épis en été. Les fleurs sont densément regroupées le long de la tige principale et des branches supérieures.

Chaque fleur possède cinq sépales verts sans pétales. Ses graines sont petites, rondes et aplaties. Les branches sont anguleuses, quelque peu striées et rayées de rose, de violet ou de jaune.
Les tiges sont nervurées et sont généralement tachées de violet ou de rouge.

Utilisation comestible et autre: Aux États-Unis, cette plante est considérée comme une mauvaise herbe; cependant, dans certains endroits, elle est cultivée comme une plante vivrière. Les jeunes pousses, les feuilles, les fleurs et les graines sont toutes comestibles et peuvent être utilisées comme des épinards. Le chénopode blanc apparaît assez souvent dans mon assiette. Je le trouve délicieux et nutritif dans mes salades et je le cultive même dans mon jardin.

Il a une saveur forte et légèrement sucrée. La plante contient de l'acide oxalique, il est donc recommandé de la consommer crue en plus petites quantités. Les graines de cette herbe doivent être cuites ou trempées dans l'eau avant d'être utilisées. Les graines trempées peuvent également être réduites en poudre pour être utilisées comme farine. Les racines du quartier d'agneau peuvent être écrasées pour fabriquer un substitut de savon doux car il contient des saponines.

Usauge médicinal: La plante est très nutritive et constitue une riche source de vitamines A, B-2, C et de niacine et de minéraux comme le calcium, le fer et le phosphore. Elle a été utilisée comme légume pour traiter le scorbut et d'autres maladies nutritionnelles.

Apaiser les brûlures: Utilisez un cataplasme fait avec les feuilles pour apaiser les brûlures. Brulez les feuilles et placez-les sur la zone brûlée. Appliquez un linge propre par-dessus et laissez-en place pendant quelques heures.

Irritations de la peau, eczéma, piqûres, démangeaisons et gonflements: Un cataplasme fait à partir de feuilles de chénopode fraîches et mijotées peut être appliqué pour traiter les irritations cutanées mineures, les démangeaisons, les éruptions et les gonflements. Il apaise la peau, réduit l'inflammation (c'est un anti-inflammatoire), et aide la peau à guérir. Si vous ne disposez pas d'herbes fraîches, utilisez une compresse à base de décoction de chénopode. En cas d'inflammation interne, faites légèrement cuire les feuilles à la vapeur et consommez-les comme un légume.

Problèmes digestifs et comme laxatif doux: Ses feuilles sont chargées de fibres. Ces fibres le rendent très efficace pour prévenir et traiter la constipation. Les feuilles cuites détendent les selles et augmentent le transit intestinal.

Pris en interne, le chénopode soulage les maux d'estomac et les troubles digestifs, y compris les coliques. Vous pouvez manger les feuilles et les tiges cuites en mangeant des haricots pour soulager les gaz qu'ils provoquent. Encore plus facile, faites cuire les feuilles et les tiges dans la marmite avec les haricots.

Soulage les douleurs de l'arthrite et de la goutte: Pour traiter l'arthrite et la goutte, appliquez un cataplasme fait de feuilles de de chénopode fraîches et mijotées directement sur la peau au-dessus de l'inflammation et de la douleur. Lorsque les feuilles fraîches ne sont pas disponibles, utilisez la décoction de chénopode sur la peau comme lavage ou en compresse.

Santé dentaire et carie dentaire: Utilisez une décoction de chénopode blanc pour traiter la carie dentaire et la mauvaise haleine. Appliquez une ou deux gouttes de la décoction directement sur la dent ou rincez la bouche avec le liquide. Elle calme l'inflammation et la douleur. Vous pouvez également mâcher les feuilles crues.

Rhumes, grippes et maladies générales: Servez des chénopodes blancs comme légume lorsque les

gens ont un rhume ou une grippe avec des problèmes respiratoires. Il fonctionne comme un analgésique léger pour soulager les douleurs corporelles, induit la transpiration pour faire baisser la fièvre et agit comme un expectorant pour aider le corps à se débarrasser de l'excès de mucus. Il possède également des propriétés anti-asthmatiques et contient de la vitamine C.

Récolte: Cassez ou taillez les 5 cm (2 pouces) supérieurs des pousses. Les sommets sont plus tendres et moins amers. Choisissez les plantes dans des endroits isolés, loin des routes, des zones industrielles et des sites de déchets où elles peuvent absorber des niveaux élevés de nitrates et d'autres toxines. Lavez les feuilles avant de les utiliser.

Avertissement: Le chénopode blanc est une plante comestible qui présente très peu de risques lorsqu'elle est utilisée en quantités modérées. Cependant, la plante contient des saponines en petites quantités. Les saponines sont décomposées par le processus de cuisson. Comme de nombreux légumes verts à feuilles, il contient également des cristaux d'oxalate, qui ne sont pas recommandés en grandes quantités pour les personnes sujettes aux calculs rénaux.

Recettes. Décoction de chénopode: Déchiquetez des feuilles de chénopode fraîches en petits morceaux et mettez-les dans une tasse à mesurer. Placez les feuilles dans une casserole et ajoutez une mesure égale d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 10 minutes. Une fois que les herbes sont fanées, ajoutez de l'eau uniquement si nécessaire pour couvrir les herbes. Laissez refroidir la décoction et passez les feuilles au tamis. Conservez-la au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. (Les feuilles peuvent être consommées si vous le souhaitez).


Jeune chénopode,
6th Happiness, CC BY SA 3.0

Chicorée, *Cichorium intybus*

La chicorée commune est une plante annuelle ou biannuelle de la famille des asters/marguerites. Elle est également appelée chicorée sauvage ou chicorée amère. Elle est parfois confondue avec la chicorée frisée (Cichorium endivia), une plante étroitement apparentée souvent appelée chicorée.

Identification: La chicorée est facile à identifier par ses fleurs violettes lorsqu'elle est en fleur. Ses tiges sont rigides avec des tiges inférieures velues. Ses feuilles lobées alternes sont grossièrement dentées et ressemblent aux feuilles de pissenlit. Les feuilles inférieures sont couvertes de poils et atteignent jusqu'à 20cm de longueur. Les tiges et les feuilles exsudent toutes deux un latex laiteux lorsqu'elles sont coupées.



La plante atteint 30 cm à 90 cm de hauteur et possède de nombreux capitules, chacun d'une largeur de 2,5 cm à 3,75 cm, qui apparaissent en grappes de deux ou trois. Les fleurs bleu-violet clair (et rarement roses ou blanches) s'épanouissent de juillet à octobre.

Les pétales sont disposés sur deux rangs avec des extrémités dentées. Les fleurs sont ouvertes le matin mais se referment pendant la chaleur de la journée. Sa racine est une racine pivot épaisse, charnue et amère.

Utilisation comestible: Les feuilles ont un goût amer, qui peut être atténué en les faisant bouillir et en les égouttant. Je préfère les jeunes feuilles bouillies, puis sautées avec de l'ail et du beurre. L'utilisation la plus célèbre de la chicorée est celle d'additif ou de substitut de café. Faites griller les racines et broyez-les. Les racines peuvent être consommées crues ou cuites.

Usage médicinal: Les racines et les graines de chicorée aident à éliminer les vers et les parasites intestinaux, sont antibactériennes, antifongiques et hépatoprotectrices. Les racines sont étudiées pour être utilisées dans le traitement du cancer. Les fleurs et les feuilles sont également utilisées à des fins médicinales. C'est un diurétique léger.

Sédatif et analgésique: Le jus laiteux de la racine fraîche de la chicorée est similaire à la sève laiteuse de la laitue sauvage (*Lactuca* spp.), également dans ce livre. Ils contiennent de la

lactucine et de la lactucopicrine, qui sont sédatives et analgésiques (anti-douleur). Ce sont des lactones sesquiterpéniques, il est donc recommandé d'utiliser le latex tel quel ou, si vous souhaitez une forme liquide, de le sécher puis d'extraire le principe actif dans de l'alcool fort ou de l'huile plutôt que dans de l'eau. Le soulagement de la douleur est similaire à celui de l'ibuprofène.



Antibactérien et Antifongique (*Candida*): Les extraits de graines et de racines de chicorée sont antibactériens et antifongiques. Les graines agissent contre le staphylocoque, le Pseudomonas, l'E. coli et le Candida. Les racines agissent contre le staphylocoque, la salmonelle, l'E. coli et le micrococcus, ainsi que contre les mycoses des pieds, la teigne et l'eczéma marginé. Elle peut être prise en interne et en externe.

Antiparasitaire et anti-malaria: Les extractions alcooliques de racines de chicorée éliminent les vers intestinaux et le protozoaire responsable du paludisme cérébral (Plasmodium falciparum). Les racines contiennent de la lactucine et de la lactucopicrine, deux antipaludéens.



Troubles du foie et de la vésicule biliaire: Les feuilles, les graines et les racines de la chicorée sont utilisées pour traiter les troubles du foie. Elles ont un effet hépatoprotecteur. Elles favorisent la sécrétion de la bile, traitent la jaunisse et l'hypertrophie de la rate. Elles aident à lutter contre la stéatose hépatique et à désintoxiquer le foie.

Le diabète: La teinture de feuilles de chicorée, la poudre de feuilles ou une extraction alcoolique de la plante entière aident à réguler les niveaux d'insuline, à stimuler la sécrétion d'insuline et à réduire la glycémie.

Problèmes digestifs et ulcères: Le café ou le thé de chicorée fait à partir des racines aide à traiter les problèmes digestifs et les ulcères.

Éruptions, gonflements et inflammations de la peau: En usage externe, lavez les imperfections de la peau avec une infusion de feuilles de chicorée ou appliquez des feuilles écrasées en cataplasme sur les zones d'inflammation. De nombreuses personnes rapportent que l'infusion de chicorée utilisée comme lavage nourrit la peau et lui donne une apparence plus radieuse et plus jeune. Elle peut être utilisée comme un lavage quotidien du visage et du corps.

Récolte: Ne récoltez que les plantes qui n'ont pas été exposées aux fumées des voitures et aux pulvérisations chimiques le long des routes.

Les feuilles et les fleurs se récoltent facilement tout au long de la saison. Récoltez les racines à la fin de l'automne. Détachez la terre autour de la base de chaque plante, saisissez la plante à la base et arrachez autant de racine pivot que possible. Nettoyez-les et utilisez-les fraîches ou coupez-les et séchez-les pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: La chicorée peut provoquer une dermatite de contact chez certaines personnes. Elle provoque également des irritations de la peau et des éruptions cutanées chez certaines personnes si elle est prise en interne. Évitez la chicorée pendant la grossesse; elle peut stimuler les menstruations. La chicorée peut interférer avec les médicaments bêta-bloquants pour le cœur.

Recettes. Café de chicorée: Nettoyez les racines et coupez-les en petits morceaux. Disposez-les sur une plaque à biscuits pour les faire rôtir. Faites-les rôtir dans un four très lent ou sur un feu. Lorsque les racines sont complètement rôties et entièrement séchées, broyez-les en une poudre. Conservez la poudre scellée dans un endroit frais et sec. Infusez comme vous le feriez pour du café.

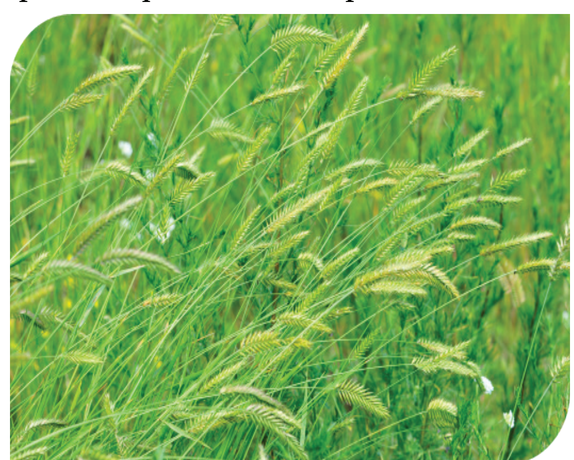


Chiendent, *Agropyron (Elymus) repens*

Le chiendent est souvent considéré comme une simple mauvaise herbe et une nuisance; cependant, il possède une liste de propriétés médicinales qui ne peuvent être ignorées. On l'appelle également chiendent officinal, blé rampant et laitue de chien. Elle peut atteindre 90 cm de haut et fait partie de la famille des Poaceae (graminées).

Identification: La racine tubulaire rampante est allongée tandis que les feuilles sont élancées. Chaque courte tige produit cinq à sept feuilles et éventuellement un épi floral à l'extrémité. Chaque épi floral est composé d'épillets de forme ovale de 2cm de long.

Les fleurs apparaissent de fin juin à août. Les têtes de graines ressemblent à une tige de céréales. Les racines sont allongées, fines, tubulaires et de couleur blanchâtre avec des extrémités jaunes. Le chiendent pousse de manière agressive et est capable d'évincer les cultures agricoles. On le trouve souvent sur les terres cultivées. Il aime les sols meubles et sablonneux et dépérit lorsque le sol se compacte.



Utilisation comestible: Le grain a une valeur alimentaire comme fourrage pour les animaux, et on me dit que la racine est parfois consommée lorsque la nourriture est rare. Je n'ai jamais essayé. Les racines peuvent aussi être moulues et torréfiées pour faire un substitut de café.

Usage médicinal: Utilisez les rhizomes de cette plante pour faire une teinture, une infusion ou une décoction.

Problèmes des voies urinaires, calculs rénaux, cystite, maladies de la vésicule biliaire: Le chiendent est efficace pour traiter les problèmes des voies urinaires, notamment les inflammations, les infections et la miction lente et douloureuse causée par des spasmes musculaires de la vessie et de l'urètre.

Il apaise les muqueuses et soulage la douleur. C'est un diurétique qui augmente la production d'urine. Il permet également de dissoudre les calculs rénaux et les graviers et de traiter les cystites et les maladies de la vésicule biliaire. Essayez d'utiliser le chiendent en combinaison avec l'Usnea et la busserole pour traiter les infections des voies urinaires.

Prostate enflée: L'herbe est efficace pour le traitement de l'enflure de la prostate, notamment à cause de la gonorrhée. Elle est souvent combinée avec le palmier nain pour cet usage.

Goutte: Essayez la décoction de chiendent pour traiter la goutte.

Arthrite rhumatoïde: Les propriétés diurétiques, anti-inflammatoires et analgésiques du chiendent le rendent efficace pour traiter la polyarthrite rhumatoïde.

Jaunisse: Les propriétés anti-inflammatoires et diurétiques, combinées aux bienfaits pour les voies urinaires et la vésicule biliaire, font du chiendent un bon choix pour traiter la jaunisse. Il aide le corps à éliminer les toxines et lui permet de guérir.



Recettes. Décoction de chiendent: Ingrédients: 113 g de racines de chiendent hachées et 50cl d'eau. Portez l'eau et les racines à ébullition et réduisez le feu pour faire mijoter. Laissez mijoter les racines, à découvert, jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié, laissant environ 2 tasses de liquide. Conservez au réfrigérateur pendant 3 jours ou congelez pour des périodes plus longues.

Chou, *Brassica oleracea*

De nombreux jardiniers ne se rendent pas compte de la valeur du chou en tant que plante médicinale. La plante est une bisannuelle ou une vivace, formant une tête ronde qui peut atteindre jusqu'à 240cm à pleine maturité. La plupart des choux sont récoltés bien avant qu'ils n'atteignent une telle taille. Il fait partie de la famille des Brassicaceae (moutarde).

Identification: Les feuilles sont grises avec une tige épaisse. Des fleurs jaunes à quatre pétales apparaissent au printemps. Les feuilles forment une

tête à la fin de l'été de la première année. Le chou peut également être rouge-violet, vert ou blanc. Toutes les variétés présentent les avantages pour la santé détaillés ci-dessous.

Utilisation comestible: Le chou est un légume courant, surtout en hiver car il se conserve bien dans la cave à légumes. Il est consommé cru et cuit.

Utilisation médicinale. Mastite et seins douloureux chez les mères qui allaitent: C'est mon utilisation numéro un des feuilles de chou. Pour les seins douloureusement engorgés et les mastites, utilisez un cataplasme à base de feuilles de chou. Coupez la veine de la feuille de chou et écrasez ou martelez la feuille avec un marteau. Vous voulez que votre feuille soit intacte mais fortement meurtrie pour accéder aux composés sulfurés curatifs et au jus. Appliquez la feuille meurtrie sur le sein ou tapissez le bonnet du soutien-gorge avec la feuille. Répétez l'opération si nécessaire jusqu'à ce que l'infection disparaisse.

Traitement des plaies, des ulcères de jambe, des douleurs articulaires, de l'arthrite et des cancers de la peau: Les feuilles de chou sont efficaces pour nettoyer les plaies et prévenir les infections. Elles sont également utiles pour réduire le gonflement des articulations douloureuses et traiter les tumeurs de la peau.

Hachez les feuilles et écrasez-les pour libérer les jus bénéfiques pour la santé, puis faites-les chauffer dans une très petite quantité d'eau. Appliquez les feuilles en cataplasme sur la zone affectée. Le chou détoxifie la peau et les tissus sous-jacents, empêche la croissance bactérienne et réduit l'inflammation.

Problèmes intestinaux: Le chou est utile pour traiter les problèmes intestinaux grâce à ses composés sulfureux. Le chou fermenté sous forme de choucroute est encore plus efficace pour traiter les problèmes intestinaux de toutes sortes.

Le diabète: Le jus de choucroute, mélangé à un peu de jus de citron, aide les personnes à contrôler leur diabète et à stabiliser leur taux de glycémie. Le jus de choucroute stimule la digestion et le pancréas.

Constipation: Le chou, le jus de chou et le jus de choucroute ont tous des propriétés laxatives.

Traiter le cancer: Pour traiter le cancer, en particulier les cancers de l'estomac, des intestins, du pancréas et de la prostate, buvez du jus de chou ou du jus de choucroute deux fois par jour. Le chou finement haché doit également être consommé selon la tolérance. Le jus de chou et le jus de choucroute contiennent tous deux de nombreux composés bénéfiques différents qui combattent le cancer et aident à guérir l'organisme.


Chou, par Taken byfir0002, GFDL 1.2

Recettes: Choucroute. Équipement: Un grand bocal en verre ou une jarre. Je préfère utiliser une jarre de fermentation, mais un bocal en verre fera l'affaire, un poids de fermentation ou une assiette qui s'insère dans le récipient, un grand bol ou une cuve pour le mélange, une assiette ou un plateau. Ingrédients pour 4 litres de choucroute: 1 grosse tête de chou, râpée finement, quelques grandes feuilles de l'extérieur du chou, 3 cuillères à soupe de sel à marinade et 1 cuillère à soupe de graines de carvi, facultatives.

Déchiquetez finement le chou et ajoutez 2 cuillères à soupe de sel. Laissez le chou reposer pendant environ 10 minutes pour en extraire les jus. Pétrissez le chou pendant 10 minutes ou plus pour le meurtrir et libérer davantage de jus.

Ajoutez le reste du sel et les graines de carvi. Placez le chou dans un grand bocal en verre ou une jarre et ajoutez les jus. Couvrez le dessus du chou râpé avec les feuilles de chou entières. Ajoutez un poids sur le dessus du chou pour le maintenir sous le liquide.

Les cruches de fermentation utilisent des poids de fermentation, mais une assiette propre ou un autre plat peut être utilisé. Couvrez le récipient avec son couvercle. Placez le récipient dans un endroit frais sur un plateau ou une assiette pour récupérer les éventuels débordements. Laissez-le reposer toute la nuit et vérifiez le lendemain que tout le chou est immergé dans le liquide. Enlevez toute écume qui se forme.

Continuez à vérifier la choucroute tous les deux jours pendant 4 semaines. Transférez-la au réfrigérateur et utilisez-la dans les 6 mois. La choucroute peut être mise en conserve pour une conservation plus longue. Cependant, je crois que cela détruit une partie des enzymes bénéfiques ainsi que la culture vivante. Je recommande d'utiliser la choucroute à culture vivante.

Ciboulette, *Allium schoenoprasum*

Allium schoenoprasum appartient à la famille des *Amaryllidaceae (Amaryllis)*. C'est un proche parent des ails, des échalotes et des poireaux. Ces herbes sont souvent cultivées dans les jardins domestiques, mais on les trouve aussi à l'état sauvage dans de nombreuses régions. Elles sont surtout utilisées comme herbe culinaire.



Identification: La ciboulette est une plante à bulbe qui pousse de 30 cm à 50 cm de haut. Ses bulbes minces mesurent environ 2,5 cm de long et près de 1,25 cm de large. Ils poussent à partir de racines en grappes denses. Les tiges sont tubulaires et creuses et peuvent atteindre 50 cm de long et environ 1,25 cm de large. Les tiges ont une texture plus molle avant l'émergence de la fleur. La ciboulette a des feuilles semblables à celles de l'herbe, qui sont plus courtes que les tiges. Les feuilles sont également tubulaires ou rondes en coupe transversale et sont creuses, ce qui la distingue de la ciboulette à l'ail, *Allium tuberosum*.

La ciboulette fleurit généralement en avril-mai dans les régions du sud et en juin dans les régions du nord. Ses fleurs sont généralement d'un violet pâle et poussent en une inflorescence dense de 10 à 30 fleurs qui fait 1,25 cm à 2,5 cm de large. Avant de s'ouvrir, l'inflorescence est généralement entourée d'une bractée papillaire. Les fruits sont de petites capsules à trois sections. Les graines arrivent à maturité en été.

Utilisation comestible: Les feuilles, les racines et les fleurs sont toutes comestibles. Les feuilles ont une légère saveur d'oignon.

Usage médicinal: La ciboulette a des propriétés médicinales proches de celles de l'ail mais dans l'ensemble moins puissantes. Pour cette raison elle est peu utilisée comme plante médicinale. La ciboulette est aussi un stimulant léger, et elle a des propriétés antiseptiques et diurétiques.

Digestion: La ciboulette contient des composes soufrés, antibactériens et antifongiques qui sont efficaces pour faciliter la digestion et soulager un estomac dérangé. Ils stimulent également l'appétit.

Réduit la pression artérielle, le cholestérol et favorise la santé cardiaque: Comme d'autres plantes de la famille des oignons, la ciboulette contient de l'allicine, qui contribue à réduire le taux de mauvais cholestérol dans l'organisme et améliore le système circulatoire et la santé cardiaque. La consommation régulière de ciboulette réduit les plaques artérielles, détend les vaisseaux sanguins, diminue l'hypertension artérielle et réduit le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.



Détoxification du corps et diurétique: Les propriétés légèrement diurétiques de la ciboulette aident à évacuer les toxines du corps et à encourager la miction.

Anti-inflammatoire: La ciboulette possède de légères propriétés anti-inflammatoires et constitue un bon ajout au régime alimentaire des personnes souffrant de maladies qui impliquent une inflammation, comme l'arthrite, les maladies auto-immunes et les affections cutanées inflammatoires.

Renforce le système immunitaire: La ciboulette contient un large éventail de vitamines et de minéraux, dont la vitamine C, qui aide à renforcer le système immunitaire et stimule la production de globules blancs.

Récolte: La ciboulette peut être récoltée dès qu'elle est assez grosse pour être coupée et utilisée. Coupez les feuilles à la base. La plante continuera à pousser et peut être récoltée 3 à 4 fois par an lorsqu'elle est jeune (la première année) et même mensuellement lorsqu'elle arrive à maturité. Conservez-les fraîches au réfrigérateur ou faites-les sécher pour une utilisation ultérieure.

Consoude Officinale, *Symphytum officinale*

La consoude est un membre de la famille des bourraches. Cette plante est facile à cultiver dans votre jardin et pousse comme une mauvaise herbe dans de nombreuses régions. Elle est également connue sous le nom d'oreille d'âne, langue de vache, confée, grande consoude ou herbe à la coupure.

Identification: La consoude est une herbe vivace vigoureuse avec de longues feuilles en forme de lance, chacune de 30 à 45 cm de long. Les feuilles velues poussent à partir d'une couronne centrale sur les extrémités de courtes tiges. La plante atteint 60 cm à 150 cm de hauteur et s'étend jusqu'à 90 cm de diamètre. Elle peut être propagée à partir de boutures mais n'est pas envahissante une fois plantée. Les fleurs de la consoude sont d'abord des clochettes bleues à violettes, puis elles passent au rose en vieillissant. Les racines épaisses et tubéreuses ont une fine peau noire.



Utilisation comestible: Les feuilles et les racines de la consoude ne sont pas comestibles car elles contiennent de petites quantités de toxines qui ne doivent pas être consommées. Les feuilles peuvent être utilisées pour faire un thé ou un gargarisme médicinal.

Usage médicinal: Cette herbe est un remède précieux qui accélère la guérison de la peau et des Une compresse des racines ou des feuilles peut être appliquée directement sur la peau ou transformée en pommade. Elle inhibe la croissance des bactéries, ce qui aide à prévenir les infections, et minimise les cicatrices. Elle est mucilagineuse et contient le composé allantoïne, qui stimule la croissance et la réparation des cellules. Elle est également un excellent anti-inflammatoire et soulage la douleur, l'inflammation et le gonflement des articulations et des muscles. La tisane de consoude est surtout utilisée pour soulager les problèmes d'estomac, les saignements menstruels abondants, les urines sanguinolentes, les problèmes respiratoires, le cancer et les douleurs thoraciques. Faites attention à l'usage interne (voir la section Avertissement). Elle peut également être utilisée en gargarisme pour traiter les maladies des gencives ou les maux de gorge.

Entorses, contusions et cassures: La pommade à la consoude ou les compresses de consoude sont l'un des meilleurs remèdes contre les entorses, les foulures, les muscles et articulations meurtris et les os fracturés. L'herbe accélère la guérison tout en augmentant la mobilité et en soulageant la douleur et le gonflement. Appliquez la pommade ou un cataplasme à base de racines de consoude écrasées jusqu'à quatre fois par jour. Assurez-vous que l'os fracturé est fixé avant d'appliquer la consoude.



Mal de dos: Utilisez la pommade à base de racines de consoude pour traiter les maux de dos. Appliquée trois fois par jour, elle soulage les douleurs osseuses et articulaires.

L'ostéoarthrite: De même, la pommade externe à la consoude est bénéfique pour les douleurs du genou et des articulations dues à l'arthrose.

Toux, congestion et asthme: L'infusion de consoude traite la toux, la congestion et l'asthme. L'herbe réduit l'inflammation et apaise l'irritation.

Blessures mineures de la peau, brûlures, éruptions cutanées, eczéma, psoriasis et plaies: L'une des meilleures utilisations de la consoude est la guérison des blessures mineures de la peau. Les éruptions cutanées, l'eczéma, les brûlures et les blessures de la peau guérissent rapidement lorsqu'on utilise cette herbe. Je préfère utiliser la racine à cette fin, mais les feuilles peuvent également être utilisées. Appliquez la pommade à la consoude trois fois par jour ou utilisez les feuilles froissées ou la racine écrasée pour faire un cataplasme pour la peau endommagée. J'utilise également le thé de consoude ou la décoction de racine de consoude en guise de lavage pour la zone, en particulier pour les éruptions cutanées, l'acné, l'eczéma et le psoriasis. Ne l'utilisez pas pour les blessures profondes ou les plaies perforantes car elle les guérit trop rapidement, bloquant ainsi l'infection.

Maux d'estomac, ulcères de l'estomac et des poumons: La consoude est utilisée pour traiter les ulcères internes et les saignements qu'ils provoquent. La consoude arrête le saignement et aide les tissus

blessés à guérir. Vous pouvez boire le thé ou utiliser la décoction.

Récolte: Les feuilles de consoude sont mieux récoltées au printemps ou au début de l'été, avant la floraison de la plante. Elles peuvent être récoltées en plusieurs boutures et séchées pour une utilisation ultérieure. Les racines peuvent être déterrées à tout moment selon les besoins. Laissez derrière vous une partie des racines pour encourager une croissance continue et une récolte supplémentaire l'année suivante.

Avertissement: On pense que les toxines nocives contenues dans la consoude peuvent causer des dommages au foie, aux poumons ou au cancer lorsqu'elles sont utilisées à des doses très concentrées. Pour cette raison, de nombreux guérisseurs ne recommandent pas l'usage interne de la consoude. Toutefois, de petites doses ont été utilisées en toute sécurité dans les plantes médicinales depuis des centaines d'années sans qu'aucun effet néfaste n'ait été signalé. Utilisez la consoude en interne avec prudence ou sous surveillance.

La consoude ne doit pas être utilisée par les femmes enceintes ou qui allaitent.

L'utilisation orale et l'application cutanée peuvent être dangereuses et provoquer des malformations congénitales. N'utilisez pas la consoude si vous souffrez d'une maladie ou d'un problème de foie. La consoude guérit les plaies très rapidement. À ce titre, il est recommandé de bien fixer les fractures et les cassures osseuses avant de l'utiliser. Cela vaut également pour les plaies perforantes, car sa guérison rapide peut sceller l'infection bactérienne.

Recettes. Pommade de consoude: Vous aurez besoin de: Des racines et/ou des feuilles de consoude pour remplir un bocal de 500 ml, 1 tasse d'huile d'olive biologique et 1/4 de tasse de cire d'abeille, ou plus.

Laissez sécher les feuilles et la racine de consoude en éliminant l'excès d'humidité. Cela peut se faire dans un four à basse température, un déshydrateur, ou en les laissant dans un endroit chaud pendant quelques jours. Allumez le four à son réglage le plus bas.

Placez les feuilles séchées et les morceaux de racine hachés dans un bocal de 50cl. Ajoutez 1 tasse d'huile d'olive et placez le bocal ouvert dans le four. Laissez l'huile se réchauffer et infuser pendant 90 minutes. Retirez le bocal du four et couvrez-le d'un linge pour le laisser refroidir. Une fois refroidi, placez le couvercle sur le bocal et laissez infuser pendant 2 à 3 semaines dans un endroit frais et sombre. Filtrez l'huile, en retirant les feuilles et les racines.

Mélangez l'huile et la cire d'abeille dans un pot et faites chauffer doucement jusqu'à ce que la cire d'abeille soit fondue (rapport 4:1 entre l'huile et la cire d'abeille). Testez la consistance de l'huile en plongeant une petite quantité sur du papier ciré ou du papier d'aluminium et placez-la au congélateur pendant cinq minutes. Si l'huile est assez épaisse, versez le mélange dans un bocal ou un récipient à large ouverture. Sinon, ajoutez un peu plus de cire d'abeille et testez à nouveau.

Continuez jusqu'à ce que la consistance souhaitée soit atteinte. Si le mélange est trop épais, vous pouvez le réchauffer à nouveau et ajouter un peu plus d'huile. Remarque: utilisez une vieille casserole sans aluminium pour chauffer l'huile et la cire. Elle est difficile à nettoyer. J'ai un petit pot que j'utilise uniquement à cette fin.



Datura (Pomme épineuse), *Datura stramonium*

Le Datura est un membre de la famille des Solanaceae et doit être utilisé avec précaution. Comme les autres membres de la famille, elle peut être très bénéfique à des fins médicinales lorsqu'elle est utilisée avec précaution et à très petites doses, m ais elle est mortelle si elle n'est pas utilisée correctement.

Elle est également appelée Herbe aux fous, Herbe du Diable, Pomme poison ou Trompette de la mort. On la trouve souvent dans les cours de ferme et le long des routes.

Identification: Ces buissons annuels de 60 à 150 cm de haut sont malodorants, se ramifient librement et sont érigés. La plante pousse à partir d'une racine longue, épaisse et fibreuse. Les tiges sont robustes, feuillues, lisses et d'un vert jaune pâle. Elles forment de nombreuses fourches et branches, avec une feuille et une fleur à chaque fourche. Les feuilles sont longues de 7,5 à 20 cm, souples, irrégulièrement ondulées et dentées. La surface est lisse, avec une face supérieure vert foncé et une face inférieure vert clair.

Des fleurs blanches, crème ou violettes en forme

de trompette apparaissent tout au long de l'été. Les fleurs mesurent environ 5 à 10 cm de long sur de courtes tiges poussant à partir des fourches des branches ou de l'aisselle des feuilles. Le calice est renflé à la base, long et tubulaire et entouré de cinq dents pointues. La corolle n'est que partiellement ouverte et présente des nervures proéminentes. Les fleurs s'ouvrent la nuit.

Les graines sont des capsules ovoïdes, d'un diamètre d'environ 2,5 cm à 7,5 cm, soit glabres, soit couvertes d'épines. À maturité, elle se divise en quatre chambres, chacune contenant de nombreuses petites graines noires.


Datura, Skäpperöd, CC BY SA 3.0

Utilisation médicinale: Les feuilles et les graines sont utilisées en médecine. Traditionnellement, les feuilles sont fumées. Aujourd'hui, certaines personnes utilisent une pommade à base de graines de Datura pour un usage externe et ont cessé d'utiliser l'herbe sous forme de fumée ou d'extrait en raison de ses effets toxiques.

Elle est similaire à la Belladone dans ses constituants.

L'asthme: Les feuilles de Datura ont longtemps été fumées sous forme de cigarette ou de pipe, mélangées à du tabac, pour le traitement de l'asthme.



Je ne recommande pas cette méthode car la surconsommation provoque des délires, des hallucinations et même la mort. Le Molène est un bien meilleur choix.

Brûlures, plaies, furoncles et inflammations de la peau: Une pommade à base de graines de Datura réduit les inflammations des brûlures et autres blessures et inflammations de la peau.

Les graines ont des propriétés analgésiques et narcotiques.

Coqueluche et autres toux: Les propriétés narcotiques et antispastiques des graines de Datura sont puissantes et utiles dans les cas graves de coqueluche et de spasmes musculaires.

Spasmes musculaires et maladie de Parkinson: Les tremblements de la maladie de Parkinson et autres spasmes musculaires répondent aux propriétés antispastiques de l'extrait de graines. Commencez par la dose minimale et augmentez-la seulement si nécessaire.

Avertissement: La plante contient des niveaux dangereux de toxines et présente un risque important de surdosage lorsqu'elle est utilisée sans surveillance médicale.

La toxicité peut également varier d'une plante à l'autre et avec la maturité de la plante. Ainsi, une dose sûre une année peut être toxique l'année suivante, au fur et à mesure de la maturation de la plante. N'utilisez le Datura que sous la supervision d'un professionnel de la santé hautement qualifié.

Recettes. Extrait de graines de Datura: 1/4 de cuillère à café de graines de Datura, 1/4 de tasse d'alcool à 40%. Mélangez l'alcool et les graines écrasées dans une petite bouteille et couvrez-la hermétiquement.

Laissez le mélange infuser pendant 2 à 4 semaines. Filtrez les graines et conservez l'extrait dans un endroit frais et sombre jusqu'à 3 ans. Tenez-le hors de portée des enfants et marquez clairement qu'il s'agit d'un poison.


Datura, Skäpperöd, CC BY SA 3.0

Dosage: Il est impossible de recommander un dosage précis puisque la force des graines de chaque plante individuelle varie. Commencez par 1 goutte

et n'augmentez le Dosage que si nécessaire pour obtenir les effets désirés. Surveillez attentivement les symptômes de toxicité. N'utilisez que sous surveillance médicale.

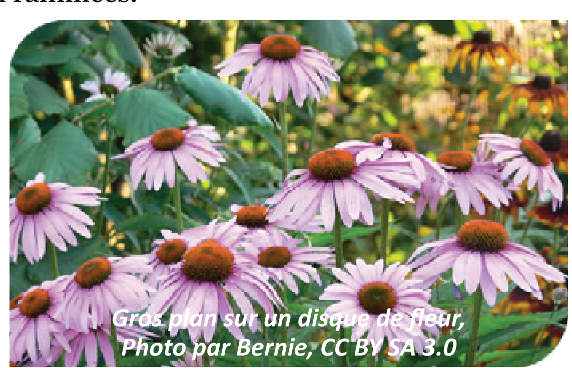
Huile ou pommade de Datura (pour usage externe uniquement): Vous aurez besoin de 1/4 de cuillère à café de graines de Datura, 1/2 tasse d'huile de noix de coco ou d'huile d'olive (l'huile de noix de coco est préférable si vous voulez une pommade solide).

Placez l'huile de coco et les graines de Datura écrasées ensemble dans un petit bocal en verre. Placez le bocal et son contenu dans une casserole d'eau à peine frémissante. Maintenez le niveau d'eau de façon à ce que le bocal tienne debout et ne flotte pas. Maintenez un très faible frémissement pendant 2 heures. Éteignez le feu et laissez l'huile refroidir. Filtrez les graines de l'huile et jetezles. Utilisez l'huile refroidie comme friction ou pommade sur les articulations douloureuses.

Echinacée Pourpre, *Echinacea angustifolia*

L'échinacée pourpre est une jolie plante à fleurs ressemblant à un tournesol de couleur violette qui possède un fort pouvoir médicinal. Elle appartient à la famille des astéracées (marguerites). Elle est très répandue et facile à cultiver dans le jardin. L'échinacée pousse à l'état sauvage dans les prairies et les plaines rocheuses ouvertes.

Identification: L'échinacée pourpre est une herbe vivace de 15 cm à 60 cm de haut avec une racine pivot ligneuse, souvent ramifiée. Cette plante possède une à plusieurs tiges à poils rudes qui sont pour la plupart non ramifiées.


Gros plan sur un disque de fleur, Photo par Bernie, CC BY SA 3.0

Les feuilles sont alternes, simples et en forme de lance étroite. Les feuilles caulinaires sont très espacées et attachées alternativement à la moitié inférieure de la tige. Les bords des feuilles sont édentés et présentent trois nervures distinctes sur leur longueur. La tige et les feuilles sont rugueuses et poilues au toucher. Ses tiges peuvent être teintées de violet ou de vert. Les fleurs de l'échinacée ressemblent à des tournesols couleur lavande. Ses capitules ont une largeur de 4 cm à 8 cm) et se trouvent à l'extrémité de longues tiges. Ils fleurissent en été. Les fleurs en forme de disque sont à 5 lobes, de couleur brun-violet, et sont situées parmi des bractées rigides à pollen jaune. Ses fruits sont des akènes petits, foncés, à 4 angles.

Usage médicinal: Cette plante a un effet modulateur sur le système immunitaire naturel de l'organisme, l'encourageant à fonctionner plus efficacement. Elle augmente la résistance de l'organisme aux infections bactériennes et virales en stimulant le système immunitaire. Il a également des fonctions anti-inflammatoires et antidouleur.

Ne l'utilisez pas en interne si vous souffrez d'une maladie auto-immune. Apparemment la plupart des gens savent que l'échinacée est une plante pour prévenir ou guérir les rhumes et la grippe, mais elles peuvent faire beaucoup plus. La racine et les feuilles sont toutes utilisées à des fins médicinales.



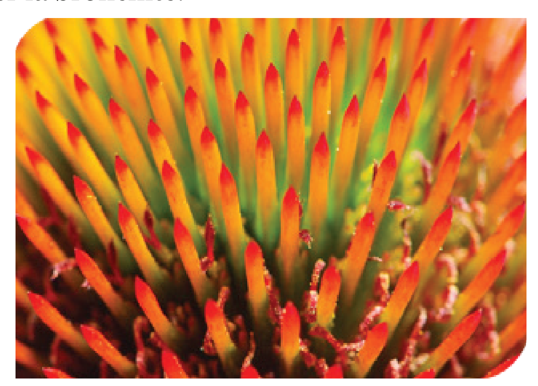
Infections des voies urinaires: Les effets antimicrobiens et anti-inflammatoires de l'échinacée en font un choix idéal pour le traitement des infections des voies urinaires. C'est un traitement standard des infections urinaires et il est souvent combiné avec la racine d'Hydraste du Canada. Ne prenez aucune de ces herbes si vous souffrez d'une maladie auto-immune.

Rhumes et grippes: L'échinacée est connue pour réduire l'impact du rhume et de la grippe. Les personnes qui commencent à prendre de l'extrait ou du thé d'échinacée dès qu'elles se sentent malades guérissent beaucoup plus rapidement que les autres.

En général, les personnes qui prennent de l'échinacée se rétablissent jusqu'à 4 jours plus vite que celles qui ne le font pas (notez qu'il en va de même pour le sureau bleu). Pour de meilleurs résultats, il faut commencer à prendre de l'échinacée dès qu'on remarque des symptômes, en prenant une double dose trois fois le premier jour, puis en prenant trois doses régulières chaque jour pendant la maladie.

Allergies et maladies respiratoires: L'échinacée aide à soulager les allergies en stimulant et en équilibrant le système immunitaire. Elle est

particulièrement utile pour soulager les crises d'asthme. Bien qu'elle ne guérisse pas l'asthme, elle réduit la gravité de la crise et aide le patient à surmonter les crises. Il est également utile pour traiter la bronchite.



Pour les infections, les brûlures, les plaies et comme antifongique: L'échinacée est un antibiotique, un antifongique antiviral, et elle stimule le système immunitaire. Elle est utile pour soulager les infections de toutes sortes. Elle est utilisée à la fois en externe et en interne.

Morsure de serpent, morsure d'insecte et d'araignée, et piqûres: L'échinacée est utilisée pour traiter les morsures d'araignée et les piqûres d'insectes. Elle neutralise bien le poison et réduit la douleur. On dit qu'elle est utile pour les morsures de serpent, car c'est un anti-inflammatoire puissant.

Récolte: Récoltez les racines en automne, lorsque la plante est morte. Déterrez la plante entière, en faisant attention aux racines ramifiées. Frottez la terre de la racine et séchez-la pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: Ne pas utiliser en interne à long terme car cela peut provoquer des troubles digestifs. Les personnes souffrant d'une maladie auto-immune ne devraient pas utiliser l'échinacée en interne car elle stimule le système immunitaire et peut provoquer une poussée.

Recettes. Teinture d'échinacée: 50cl de vodka ou de rhum, d'une teneur en alcool d'au moins 40%, 1 tasse de feuilles et de racines d'échinacée en vrac, hachées finement, un bocal en verre de 50cl avec un couvercle hermétique.

Mettez la feuille d'échinacée emballée de façon lâche et la racine finement hachée dans le bocal. Remplissez avec de la vodka ou du rhum 40% et fermez hermétiquement le couvercle. Gardez l'herbe couverte et secouez le bocal tous les jours pendant 2 mois. Ajoutez de l'alcool au besoin pour que le bocal reste plein. Filtrez les herbes. Conservez l'extrait couvert dans un endroit frais et sombre.

Éphédra du Nevada, *Ephedra nevadensis*

L'*Ephedra nevadensis* ou Éphédra du Nevada, appartient à la famille des *Ephedraceae*. Certains l'appellent également. Éphédra du Nevada, du Nevada, en raison de son utilisation comme boisson sans caféine par les Mormons.


Cônes femelles à maturité. Photo par Le.Loup.Gris, CC by SA 3.0

Identification: Cet arbuste du désert possède des tiges articulées ou cannelées et des feuilles en forme d'écailles. Les écailles des feuilles du Éphédra du Nevada sont par deux, de 2,5 cm à 5 cm de long, avec une gaine jusqu'à environ le milieu. L'inflorescence de cette plante est conique. Les épis ovulés de l'Éphédra du Nevada sont nettement pédonculés, et les graines sont généralement appariées. Cette plante se trouve naturellement sur les plaines et les pentes dans tous les déserts de l'Arbre à créosote à une altitude maximale de 1200 m et on la trouve parfois dans les prairies désertiques jusqu'à 1 500 m. Les espèces caractéristiques qui poussent avec cette plante sont l'arbre de Josué, la bardane blanche, la brosse noire, le catclaw, le burro-bush, le grama noir, le muhly des buissons et le desert needle-grass.

Utilisation comestible: Le fruit et les graines sont tous deux comestibles. Le fruit est sucré avec une saveur douce, tandis que la graine a un goût amer et peut être utilisée cuite. Elle est parfois grillée et moulue pour faire du pain. Cependant, cette plante est célèbre pour son thé. Faites infuser les brindilles vertes ou séchées dans de l'eau bouillante jusqu'à ce que le thé prenne une couleur ambrée ou rose.


Andrey Zharkikh Wikipedia Commons, cc 2.0

Usage médicinal: Le feuillage de l'Éphédra du Nevada est considéré comme toxique mais est utilisé à des fins médicinales. C'est un purificateur de sang,

un diurétique, un réducteur de fièvre, un cataplasme et un tonique.

Plaintes urogénitales: Utilisez les tiges pour les problèmes urogénitaux, y compris les problèmes rénaux, la gonorrhée et la syphilis, si elle est détectée à un stade précoce.

Asthme et problèmes respiratoires: L'Éphédra du Nevadae et les autres membres de la famille de l'éphédra sont précieux pour le traitement de l'asthme et des plaintes du système respiratoire. Il ne guérit pas l'asthme, mais il ouvre les voies respiratoires et soulage les symptômes d'une crise. Il est également utile pour les allergies et le rhume des foins.

Stimulant cardiaque (Attention): Les membres de la famille de l'éphédra sont connus pour contenir de l'éphédrine, qui stimule le cœur et le système nerveux central. Cependant, l'*Ephedra nevadensis* n'a que peu ou pas d'effets stimulants de l'éphédrine. Néanmoins la puissance des éléments actifs varie d'une plante à l'autre. Utilisez-le avec précaution et ne l'utilisez pas sur des personnes souffrant d'arythmies connues ou d'autres problèmes pour lesquels l'éphédrine est contre-indiquée.

Les plaies et les infections de la peau: Un cataplasme fait à partir des tiges en poudre peut être appliqué sur les plaies pour un traitement efficace.

Avertissement: Les femmes enceintes et les mères qui allaitent ne doivent jamais utiliser Mormonscette plante.

Récolte: Récoltez les graines de cette plante à la main dans les peuplements indigènes. Les bonnes années, on peut obtenir des collections abondantes de graines d'éphédra en agitant les branches fructifères au-dessus d'un plateau ouvert. Ses tiges peuvent être récoltées à tout moment de l'année- faites-les sécher pour une utilisation ultérieure.

Recettes: Infusion d'Éphédra du Nevadau. Cassez les tiges en petits morceaux et lavez-les bien. Ajoutez-les à l'eau et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter les brindilles pendant 10 à 15 minutes. Une fois refroidi, filtrez le liquide.

Éphédra du Nevada: Pour faire du Thé des Mormons, suivez les instructions pour l'infusion de Thé d'Éphédra, puis diluez l'infusion avec de l'eau jusqu'à ce qu'elle ait la force que vous aimez. Je la dilue jusqu'à la couleur du thé. Vous pouvez la sucrer avec du miel brut, si vous le souhaitez.

Poudre de Thé d'Éphédra: Séchez et réduisez en poudre les branches et les rameaux de l'arbuste Mormonsl'Éphédra du Nevada. Humidifiez la poudre pour en faire une pâte et utilisez-la pour faire un cataplasme pour les plaies et les brûlures.

Épiaire de Byzance (Oreille d'ours), *Stachys byzantina*

L'Épiaire de Byzance était utilisé pendant la Seconde Guerre mondiale comme pansement pour les blessures sur le champ de bataille. Elle est facile à cultiver dans le jardin en plein soleil. Elle est également connue sous le nom d'Oreille d'ours, de Bétoine laineuse et de Tapis argenté. Elle fait partie de la famille des Lamiaceae (Menthe).



Identification: Cette plante vivace a des feuilles douces et duveteuses qui sont densément couvertes de poils blanc argenté ou gris avec la texture du velours. Les feuilles ont une forme incurvée et mesurent de 5 à 10 cm de long avec une pointe arrondie. Le dessous est d'un blanc plus argenté que le dessus. Les tiges florales poussent de façon érigée, avec des tiges carrées, et mesurent généralement de 30 cm à 60 cm de haut. Les épis floraux mesurent de 10 à 15 cm de long et comportent de nombreuses fleurs violettes serrées les unes contre les autres sur la tige. De petites feuilles apparaissent également sur les tiges florales. La plante écrasée dégage une odeur agréable, ressemblant légèrement à celle de la pomme ou de l'ananas.

Utilisation comestible et autre: Les feuilles sont comestibles et meilleures lorsqu'elles sont jeunes et tendres. Mangez-les fraîches en salade ou faites-les cuire à la vapeur comme légume vert. L'Épiaire de Byzance est doux et très absorbant, ce qui en fait un bon substitut au papier toilette. Les propriétés très absorbantes des feuilles la rendent également utile comme produit d'hygiène féminine.

Usage médicinal: L'Épiaire de Byzance est antibactérienne, antiseptique, antispasmodique et astringente. Elle est également diurétique, fébrifuge, bonne pour la digestion, styptique, tonique, vermifuge et cicatrisante.

Pansement pour plaies: Les feuilles douces et duveteuses de l'Épiaire de Byzance constituent un excellent pansement pour les plaies de toutes sortes. Elles sont antibactériennes, antiseptiques et

anti-inflammatoires et on dit qu'elles combattent le SARM. Les feuilles absorbent le sang et favorisent la coagulation. Placez plusieurs feuilles entières sur la plaie et couvrezla d'un tissu doux ou d'une gaze. Laissez en place jusqu'à ce qu'il soit temps de changer le pansement.

Lavage des plaies, lavage des yeux, conjonctivite et orgelets: Préparez une infusion médicinale à utiliser comme collyre. Lorsqu'elle est froide, l'infusion fait un excellent lavage antibactérien pour les plaies de toutes sortes. Pour l'utiliser comme collyre ou pour traiter une conjonctivite, préparez l'infusion avec de l'eau distillée et portez-le à pleine ébullition. Ensuite, filtrez-la deux fois pour vous assurer qu'il ne reste aucune particule fine.

Diarrhée, fièvres et hémorragies internes: L'Épiaire laineuse fonctionne pour les hémorragies internes, pour la diarrhée et pour réduire les fièvres. À ces fins, buvez de la tisane d'Épiaire laineuse (recette ci-dessous).

Maux de bouche et de gorge: La même tisane, utilisé en gargarisme, est efficace pour traiter un mal de gorge ou de bouche. Faites-la circuler dans la bouche ou gargarisez-vous avec plusieurs fois par jour. Il soulage la douleur et les propriétés antibiotiques aident à soigner l'infection sous-jacente.

Tonique du foie et du cœur: Les bienfaits de l'Épiaire de Byzance en font un bon tonique général, notamment pour le foie et le cœur. Prenez le thé quotidiennement ou consommez les feuilles comme une herbe ou un légume.

Piqûres d'insectes et hémorroïdes: Les bienfaits anti-inflammatoires de l'Épiaire de Byzance la rendent efficace pour traiter les piqûres d'abeilles et les morsures d'insectes douloureuses. Elle possède également certaines propriétés analgésiques, qui aident à soulager la douleur.

Recettes de tisane d'Épiaire de Byzance: Vous n'aurez besoin que de feuilles fraîches d'Épiaire de Byzance et d'eau. Broyez les feuilles fraîches en les pilant puis ajoutez-les dans une casserole d'eau frémissante. Laissez mijoter les feuilles pendant 5 à 10 minutes et laissez refroidir. Filtrez le liquide à travers un tamis fin ou un filtre à café pour éliminer toutes les particules de feuilles. Buvez-le ou utilisez-le pour vous laver.



L'Epiaire laineuse, Jean-Pol ANDMONT, CC BY SA 3.0

Eupatoire Perfoliée, *Eupatorium perfoliatum*

Cette plante est couramment appelée « herbe à souder » ou « herbe à fièvre » en raison de son utilisation pour traiter la fièvre de la dengue, également connue sous le nom de fièvre des os brisés. Elle est excellente pour traiter les fièvres et constitue un bon choix pour les rhumes de potrine et la grippe. Cette herbe est une plante vivace et fait partie de la famille des asters et des tournesols.

Identification: L'eupatoire perfoliée a des tiges érigées et velues qui atteignent 60cm à 120cm de haut et se ramifient au sommet. Les feuilles sont grandes, opposées et unies à la base. Elles sont en forme de lance, finement dentées, et ont des nervures proéminentes. Les feuilles mesurent de 10 à 20cm de long, les inférieures étant plus grandes que les supérieures. Les lames sont rugueuses sur le dessus et duve-teuses, résineuses et pointillées sur le dessous. Les feuilles de l'eupatoire perfoliée se distinguent facilement. Elles sont soit perforées par la tige, soit connées; deux feuilles opposées jointes à la base.



Fleurs et feuilles de Eupatoire perfoliée, Jomegat, CC by SA 3.0

Les nombreux grands capitules de l'eupatoire perfoliée sont terminaux et légèrement convexes, avec 10 à 20 fleurons blancs, et ont des poils hé-rissés disposés sur une seule rangée. Son parfum est légèrement aromatique, tandis que son goût est astringent et fortement amer. Fleurissant de juillet à septembre, la taille de cette plante, sa pilosité et d'autres aspects peuvent varier considérablement.



Usage médicinal: Les fleurs et les feuilles sont utilisées. Il est préférable de les laisser sécher plutôt que de les utiliser fraîches en raison d'un certain degré de toxicité. Les principales propriétés médicinales de l'eupatoire perfoliée incluent son utilisation comme antispasmodique, inducteur de sueur, producteur de bile, émétique, réducteur de fièvre, laxatif, purgatif, stimulant, et comme vasodilatateur.

Rhume, grippe, bronchite, congestion et excès de mucus: L'eupatoire perfoliée est un excellent choix pour le traitement du rhume, de la grippe et des infections respiratoires. Elle décourage la production de mucus, détache le flegme et aide à l'éliminer du corps, combat les infections virales et bactériennes et encourage la transpiration, ce qui aide à réduire la fièvre associée.

Les personnes auxquelles on donne de l'eupatoire perfoliée au début du processus de la maladie présentent des symptômes plus légers et se rétablissent plus rapidement. Une teinture est la forme la plus facile à utiliser.

La fièvre de la dengue, ou fièvre des os brisés: La dengue prospère dans les environnements tropicaux, et bien qu'elle ne soit pas encore un problème en Europe, ce n'est probablement qu'une question de temps avant qu'elle arrive.

L'eupatoire perfoliée est l'herbe de choix pour combattre la dengue, une maladie douloureuse transmise par les moustiques qui entraîne de fortes fièvres et de terribles douleurs musculaires et osseuses. Elle réduit les fièvres et combat les causes sous-jacentes de la maladie. Elle procure également au patient un certain soulagement de la douleur «briseuse d'os».

La malaria: Les Amérindiens ont couramment utilisé l'eupatoire perfoliée pour traiter la malaria. Elle favorise la transpiration, ce qui permet de soulager la fièvre associée au paludisme et de diminuer la gravité de la maladie.

Fièvre jaune et typhoïde: L'eupatoire perfoliée est utile dans le traitement de la fièvre jaune et de la typhoïde, bien qu'elle ne soit pas aussi efficace que pour traiter la dengue et la malaria. Sa principale utilisation ici est sa capacité à réduire les fièvres qui l'accompagnent.

Récolte: Récoltez les feuilles et les tiges fleu-ries de l'eupatoire perfoliée pendant l'été, juste avant l'ouverture des bourgeons. Faites-les sécher pour une utilisation ultérieure. Les graines mûrissent environ un mois après la floraison et sont récoltées lorsque les têtes sont sèches, fendues et que les graines duveteuses commencent à flotter. Si les graines sont récoltées plus tôt, faites sécher les têtes de graines pendant 1 à 2 semaines dans des sacs en papier ouverts.

Avertissement: Ne pas utiliser l'eupatoire perfoliée pour les femmes enceintes ou allaitantes ou pour les jeunes enfants. Ne pas utiliser à long terme.

Recettes: Infusion d'eupatoire perfoliée. Prenez cette infusion chaude pour soulager les fièvres et traiter les rhumes, la grippe et les maladies similaires. Utilisez-la froide comme tonique ou teinture.

Ingrédients: 28g de feuilles d'eupatoire perfoliée séchées, 1 litre d'eau bouillante, 1 bocal d'1 litre avec un couvercle hermétique.

Instructions: Mettez les feuilles d'eupatoire perfoliée séchées dans le bocal et versez l'eau bouillante dessus pour remplir le bocal. Fermez hermétiquement le bocal et secouez-le doucement pour répartir l'herbe.

Laissez l'infusion infuser pendant 4 heures. Filtrez à travers un filtre à café ou une passoire fine. Réchauffez-la avant de la boire. Elle est très amère, mais la réchauffer aide à diminuer l'amertume.

Fenouil, *Foeniculum vulgare*

Le fenouil est un légume communément utilisé dans la famille des Apiaceae /Umbelliferae (Céleri/ Carotte/Parsley). Il a une saveur de réglisse très parfumée. Je le cultive dans mon jardin, mais on peut également le trouver le long des routes, des berges des rivières et des pâturages.

Identification: Le fenouil est une herbe vivace à fleurs jaunes. Elle ressemble beaucoup à l'aneth, sauf pour le bulbe. Les feuilles sont plumeuses, et plus fines que celles de l'aneth. Les tiges sont érigées, lisses et vertes et atteignent une hauteur de 2,5m.

Les feuilles sont finement disséquées avec des segments filiformes. La plupart des variétés, mais pas toutes, forment une tige-bulbe qui repose sur le sol ou est soulevée par un segment de tige. Les

branches des feuilles se déploient en éventail à partir de la tige, formant le bulbe. Les fleurs apparaissent sur des ombelles, de 5 cm à 15 cm de diamètre. Les ombelles sont terminales et composées, chaque section contenant 20 à 50 petites fleurs jaunes. Le fruit est une petite graine, d'environ 0,5 cm à 1 cm de long, avec des rainures sur sa longueur.



Utilisation comestible: Les tiges, les feuilles et les graines sont comestibles. Je préfère faire rôtir les bulbes et utiliser les graines pour l'assaisonnement.

Utilisation médicinale: Les graines et la racine sont utilisées pour préparer des remèdes, mais manger la plante est également sain.

Problèmes digestifs: Une infusion faite à partir des graines est efficace dans le traitement des problèmes digestifs. Prenez-la après les repas pour le traitement de l'indigestion, des brûlures d'estomac et des flatulences.

Elle est également efficace pour la constipation et les douleurs d'estomac. En plus d'utiliser l'infusion, si vous avez des problèmes digestifs, ajoutez des graines de fenouil à votre cuisine.

Mères allaitantes et coliques: Pour le traitement des coliques, faites boire l'infusion de fenouil à la mère. Non seulement elle soulage les coliques du bébé, mais elle augmente également la montée de lait. Les bébés non allaités peuvent prendre une cuillerée de l'infusion pour soulager les symptômes.

Maux de gorge, laryngites, problèmes de gencives: J'utilise également l'infusion de fenouil comme traitement des maux de gorge. Gargarisez-vous avec l'infusion pour traiter l'infection et la douleur. Ce traitement est également efficace pour les gencives douloureuses.

Problèmes des voies urinaires, calculs rénaux: Pour les infections des voies urinaires, les calculs rénaux et autres problèmes des voies urinaires, utilisez une décoction de la racine de fenouil.

Problèmes menstruels et tension prémenstruelle: Le fenouil a la capacité de réguler le cycle menstruel et les hormones qui l'affectent. Je prescris le thé aux graines de fenouil pour une variété de problèmes menstruels, y compris les crampes, le syndrome prémenstruel, la rétention d'eau douloureuse et d'autres symptômes menstruels. Le fenouil contient des substances chimiques semblables aux œstrogènes qui agissent pour rétablir l'équilibre hormonal.



Détoxifiant, diurétique: Le fenouil est un puissant diurétique et détoxifiant. Il nettoie les toxines du corps et les évacue par les voies urinaires. Buvez le thé aux graines de fenouil jusqu'à trois fois par jour pour détoxifier le corps et éliminer l'excès de liquides.

Vue, collyre, conjonctivite, inflammations oculaires: Pour renforcer la vue, consommez du fenouil avec vos repas.

Pour les inflammations et les infections oculaires, utilisez l'infusion de graines de fenouil comme collyre. Il traite la conjonctivite, les infections et réduit les inflammations de l'œil.



Récolte: Récoltez les graines de fenouil en automne lorsqu'elles sont à pleine maturité. Séchez-les et conservez-les dans un récipient hermétique dans un endroit frais et sombre.

Avertissement: De rares personnes ont eu des problèmes de photo-dermatite en prenant des graines de fenouil. Le fenouil a des effets hormonaux et ne doit pas être consommé par les femmes enceintes.

Recettes. Infusion de fenouil: Il vous faut 1 cuillère à café de graines de fenouil écrasées et 1

tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les graines de fenouil et laissez l'infusion infuser, couverte, pendant 10 à 15 minutes. Buvez 3 tasses par jour. Prendre après les repas pour les problèmes de digestion.

Décoction de racine de fenouil: Pour faire la décoction, prenez 50g de racine de fenouil fraîche hachée et 50cl d'eau. Portez la racine de fenouil et l'eau à ébullition et baissez le feu pour faire mijoter. Laissez mijoter la décoction pendant 1 heure. Éteignez le feu et passez la racine au tamis. Conservez la décoction au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

Figuier de Barbarie, *Opuntia ficus-indica*

Le Figuier de Barbarie fait partie de la famille des *Cactaceae* (Cactus). Il est également connu sous le nom de Figuier d'Inde, Figuier de Barbarie, Poire à cactus et Cactus de Mission.

Identification: Le figuier de Barbarie peut atteindre une hauteur de 5m avec des raquette plates et arrondies qui se ramifient. La fleur et plus tard le fruit poussent directement sur la raquette. L'ensemble du cactus, y compris le fruit, est recouvert de deux types d'épines différents. Il existe de grandes épines fixes qui sont facilement visibles et de petites épines ressemblant à des cheveux qui sont plus difficiles à voir et se détachent facilement. Ce sont ces petites épines qui peuvent s'incruster dans votre peau si vous ne faites pas attention.

Les fleurs solitaires sont grandes, bisexuées et de couleur jaune pâle à orange. Le fruit est une baie recouvrant de nombreuses graines dures.

Les cactus figuiers de Barbarie se trouvent dans des conditions semi-arides et désertiques et se cultivent facilement en conteneurs. Ils poussent en grappes buissonnantes.



Utilisation comestible: Les raquettes et le fruit sont tous deux comestibles. Épluchez-les soigneusement avant de les utiliser (voir Récolte). Buvez leur jus et utilisez les raquettes dans les salades, les tacos, les sautés et les soupes. Le fruit est très nutritif.

Usage médicinal: Les effets anti-inflammatoires du fruit du figuier de Barbarie sont exceptionnels. Gardez une réserve de fruits séchés pour les voyages, mais le jus frais est le meilleur.

Pour un maximum de bienfaits, buvez au moins 50 cl de jus chaque jour. Il n'y a pas de risques connus pour la santé en cas d'utilisation à long terme.



Arthrite et douleurs articulaires: Les douleurs articulaires arthritiques causées par l'inflammation sont grandement soulagées par la consommation régulière de jus de figue de Barbarie tous les jours. Le soulagement prend du temps (un à deux mois) et augmente avec l'usage.

Morsure de serpent et comme cataplasme: La feuille de figue de Barbarie est excellente comme plante de tirage pour les toxines.

Coupez la partie extérieure de la feuille de figue de Barbarie et écrasez la partie intérieure et appliquez-la sur une morsure de serpent dès que possible.

Utilisez-la avec du *Plantago* et de *l'Echinacea*, s'ils sont disponibles.

Le diabète: Le Figuier de Barbarie est bénéfique pour le pancréas, qui est vital pour la production d'insuline. En rétablissant la santé du pancréas, il aide à équilibrer la glycémie.

Maladies cardiaques, cholestérol et circulation: Les bienfaits anti-inflammatoires aident à la réduction des plaques dans les artères et les veines, réduisant ainsi les risques de maladies cardiaques.

Le jus de figue de Barbarie réduit également le cholestérol et améliore la circulation sanguine dans toutes les parties du corps.

Douleurs musculaires et fatigue: Les niveaux élevés de vitamines et d'autres nutriments combinés aux propriétés de santé de la figue de Barbarie en font

un excellent choix pour le traitement de la fatigue et des douleurs musculaires causées par une blessure ou une surutilisation.

Toutes les maladies inflammatoires: Le jus est indiqué pour toutes les maladies inflammatoires, y compris les maladies de la peau comme le psoriasis, l'eczéma et l'urticaire.

Récolte: La récolte des figues de Barbarie doit être effectuée avec précaution en raison de leurs petites épines poilues. Portez des vêtements épais à manches longues, des pantalons longs, des bottes et des gants. J'utilise des pinces pour cueillir les fruits et les feuilles mûrs et je les place soigneusement dans un panier pour les traiter.

Après la cueillette, je tiens le fruit ou la feuille au-dessus d'une flamme et je brûle complètement les épines, carbonisant ainsi la peau. Lorsqu'ils refroidissent je les épluche. Certaines personnes utilisent du papier de verre pour enlever les épines, mais je préfère la carbonisation.

Géranium de Caroline, *Geranium carolinianum*

Le *Geranium carolinianum* est connu sous le nom de géranium de Caroline.

Cette plante se trouve souvent dans les zones à sol pauvre, argileux et calcaire. Je la vois souvent près des bords de route, des champs abandonnés et des terres agricoles.



Identification: Le géranium de Caroline est une herbe annuelle ou bisannuelle d'hiver. Il est de faible croissance, généralement moins de 30cm de haut. Les anglophones le nomment « bec-de-grue » en raison de l'aspect en forme de bec de son fruit. Ses feuilles palmées ont 5 à 7 lobes dentés, chaque lobe étant à nouveau divisé.

Les feuilles ont une largeur de 2,5 à 6 cm, d'un vert grisâtre et sont couvertes de fins poils. Chaque feuille comporte généralement cinq segments, bordés de dents profondes. Ses tiges rougerosé poussent de façon érigée et sont couvertes de poils.

Des fleurs blanches, roses ou lavandes apparaissent en petites grappes sur des tiges poussant à partir des tiges principales, d'avril à juillet. Chaque fleur possède cinq sépales et cinq pétales dentelés.

Les fruits d'un demipouce de long, avec un style plus long, mûrissent à l'automne. Les graines mûres sont recouvertes de dépressions.

La plante possède un système de racine pivot qui pousse près de la surface.

Utilisation comestible: Le géranium de Caroline est comestible cru, cuit ou en thé. Il est préférable de faire bouillir les racines pendant 10 minutes pour les ramollir. L'eau de cuisson peut être utilisée comme thé pour soulager les maux d'estomac.

Les feuilles sont astringentes et ont une forte saveur amère causée par leur niveau élevé de tannins. Les utiliser quand elles sont jeunes aides à soulager une partie de l'amertume, ou changer l'eau une fois que vous les faites cuire.

Le thé est souvent consommé avec du lait et de la cannelle pour en améliorer la saveur.

Utilisation médicinale: La racine tannique astringente est la partie la plus souvent utilisée en médecine, bien que les feuilles soient également utilisées.

Arrête les saignements, assèche les tissus: La plante entière est astringente et riche en tanins, ce qui provoque la contraction des tissus et aide à arrêter les saignements. Utilisez la racine ou les feuilles en cataplasme sur les plaies humides et pour assécher les tissus.

Comme styptique (pour arrêter les saignements), nettoyez la racine ou les feuilles et appliquez-les sur la plaie. Maintenez la compresse fermement pendant quelques minutes jusqu'à ce que le saignement s'arrête, puis liez le cataplasme avec de la gaze ou un tissu propre.

La plante est excellente pour une utilisation dans les pommades pour la peau afin de favoriser la guérison de la peau.

Diarrhée et maux d'estomac: Le thé fait à partir de la racine est idéal pour traiter les maux d'estomac et la diarrhée.

Les aphtes: Lavez l'aphte avec l'infusion de géranium de Caroline ou couvrez-le d'un cataplasme de racines. La racine astringente est asséchante et réduit rapidement les aphtes.

Traite les maux de gorge: La racine est apaisante pour les maux de gorge. Elle peut également avoir des propriétés antivirales.

Hépatite B: Il a été démontré que la racine de

géranium de Caroline teintée contient les composés anti-hépatite B (VHB) géranine et hypérine.

Récolte: Récoltez les jeunes feuilles et utilisez-les fraîches ou séchez-les pour une utilisation ultérieure. Déterrez les racines à la fin de l'automne lorsqu'elles sont dodues grâce à l'amidon stocké, ou si nécessaire, au début du printemps. Nettoyez les racines, coupez-les en fines tranches et séchez-les pour un usage ultérieur ou utilisez-les fraîches.

Recettes: Thé aux feuilles de géranium de Caroline. 2 cuillères à soupe de feuilles et de tiges séchées, 2 tasses d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les feuilles séchées et laissez le thé infuser, hors du feu, pendant 10 minutes ou plus. Filtrez et dégustez.

Thé de racine de géranium de Caroline: Les racines font le thé médicinal le plus efficace. Portez 2 tasses d'eau à ébullition et ajoutez 2 cuillères à soupe de racines séchées et hachées. Réduisez le feu et laissez mijoter le thé pendant 10 à 15 minutes. Retirez du feu et laissez infuser pendant encore 10 minutes. Prenez jusqu'à 3 tasses par jour.

Teinture de géranium de Caroline: Vous aurez besoin d'un bocal en verre avec un couvercle hermétique, d'un tissu à fromage ou d'une passoire à mailles fines, d'un bol en verre pour le filtrage, de racines fraîches hachées ou de racines séchées, et de vodka à 40% ou d'un autre alcool.

Stérilisez le bocal, les ustensiles et le bol avec de l'eau bouillante.

Remplissez le pot d'herbes: ¾ rempli de racines fraîches ou ½ rempli d'herbes séchées. Remplissez le bocal d'alcool en vous assurant que toutes les herbes sont couvertes. Couvrir hermétiquement avec un couvercle. Conservez le pot dans un endroit frais et sombre. Agitez le pot quotidiennement pendant 6 à 8 semaines. Filtrez la racine et tous les sédiments. Une fois propre, versez dans des bouteilles ambrées et fermez hermétiquement. Étiquetez et datez les contenants. Conservez les bouteilles dans un endroit frais et sombre, jusqu'à 10 ans.



Grande Aunée, *Inula helenium*

L'aunée, qui fait partie de la famille des astéracées, est également connue sous le nom d'Inule aunée, de panacée de chiron, de lionne ou d'œil de cheval. Selon la légende, la plante a poussé là où les larmes d'Hélène de Troie sont tombées. La plante était considérée comme sacrée par les Celtes et on pensait qu'elle était associée au peuple des fées.

L'aunée se trouve dans les sols humides et les endroits ombragés. Elle pousse dans les pâturages, le long des routes et au pied des pentes orientées vers l'est et le sud.

Identification: L'aunée est une herbe dressée qui peut atteindre 2m de hauteur. Les grandes feuilles rugueuses sont dentées et peuvent être ovoïdes, elliptiques ou en forme de lance. Les feuilles inférieures ont un pétiole, tandis que les supérieures poussent directement sur la tige. Chaque feuille mesure jusqu'à 30cm à 50cm de long et 12cm de large. La face supérieure de la feuille est velue et verte, tandis que la face inférieure est blanchâtre et veloutée.

Les capitules font jusqu'à 7 cm de diamètre et contiennent 50 à 100 fleurs à rayon jaune et 100 à 250 fleurs à disque jaune. L'aunée fleurit de juin à août. Les fleurs sont grandes, jaune vif, et ressemblent à un tournesol double. La racine aromatique brune se ramifie sous le sol. Elle est grande, épaisse, mucilagineuse et amère avec une odeur camphrée et un parfum de fond floral.



Utilisation comestible: La racine a été utilisée dans la fabrication de l'absinthe et comme condiment. Elle stimule les goûts piquants et amers, mais elle a aussi une saveur douce grâce à sa forte teneur en polysaccharides (inuline). L'inuline, à ne pas confondre avec l'insuline, est un prébiotique qui sert à nourrir et à entretenir les bonnes bactéries intestinales.

Usage médicinal: La racine d'aunée est la partie

la plus souvent utilisée à des fins médicinales. Les traditions asiatiques utilisent égale-ment les fleurs, mais j'ai obtenu de meilleurs résultats avec les racines. La racine d'aunée est utilisée fraîche et séchée. Elle peut être infusée dans du miel, extraite dans de l'alcool, transformée en sirop contre la toux ou en thé. Dans la plupart des cas, il est préférable de commencer par une petite dose et de l'augmenter lentement jusqu'à l'obtention des meilleurs résultats sans nausées ni effets trop asséchants.



L'aunée contient de l'alantolactone et de l'isoalantolactone, qui sont antibactériens, antifongiques et agissent comme un vermifuge (contre les parasites). Ces composés démontrent également une activité anticancéreuse, en aidant à l'apop-tose (mort cellulaire programmée).

Asthme, bronchite, mucus, coqueluche, grippe et tuberculose: La racine d'aunée est utile comme expectorant et préventif de la toux dans l'asthme, la bronchite, la coqueluche et la tuberculose. Elle diminue le besoin de tousser en relâchant le flegme et en rendant la toux productive. Il est bénéfique pour toute maladie respira-toire avec un écoulement excessif de mucus. Elle n'est pas recommandée pour les toux sèches. Elle apaise les parois des bronches, réduit l'enflure et l'irritation des voies respiratoires, nettoie les poumons et combat les organismes nuisibles dans les voies respiratoires. Pour les toux aiguës, utilisez de petites doses fréquentes. Elle est également utile pour soutenir la santé pulmonaire des patients asthmatiques (tout comme la molène).

Stimule la digestion et l'appétit: Si l'aunée est surtout appréciée pour ses effets sur le sys-tème respiratoire, elle est également précieuse pour traiter les problèmes du système digestif. Elle est réchauffante, drainante et amère. Utilisez l'aunée en cas de mauvaise digestion, de mauvaise absorption, de manque d'appétit, de mucus dans le système digestif, d'excès de gaz et de léthargie ou de paresse du système digestif.

L'aunée renforce la digestion et améliore l'absorption, ce qui est bénéfique chez les patients mal nourris ou sousalimentés. Elle traite également les nausées et la diarrhée.

Diabète de type 2: La teneur élevée en inuline de l'aunée est utile pour les patients souffrant d'hyperglycémie et pour les patients atteints de diabète de type 2. L'inuline ralentit le métabolisme du sucre, réduit les pics de glycémie et diminue la résistance à l'insuline. Elle peut également réduire l'inflammation associée au diabète.



Parasites intestinaux: L'aunée est un vermifuge qui élimine les parasites intestinaux de l'organisme, notamment l'ankylostome, l'ascaris, le ver filiforme et le trichocéphale.

Cancer: L'aunée contient de l'alantolactone et de l'isoalantolactone, dont il a été démontré qu'elles aident à la mort cellulaire programmée (apoptose) pour certains cancers.

Récolte: Récoltez la racine d'Aunée fraîche à l'automne, après que la plante ait produit des graines, ou au début du printemps, avant l'appari-tion des feuilles. Je préfère les racines qui ont deux ou trois ans. Les racines plus vieilles sont trop ligneuses, et les racines plus jeunes n'ont pas tout leur potentiel médicinal. Il est préférable de déterrer certaines des plus grosses racines hori-zontales et de laisser les autres racines pour que la plante puisse continuer à pousser.

Avertissement: De fortes doses d'aunée peuvent provoquer des nausées, des vomissements et de la diarrhée. Évitez d'utiliser l'aunée pendant la grossesse car elle peut provoquer des contractions et agit comme stimulant utérin.

Des éruptions cutanées ont été signalées chez des personnes sensibles. Les personnes ayant des allergies connues aux plantes de la famille des asters devraient éviter d'utiliser l'aunée. L'aunée peut abaisser la glycémie et pourrait interférer avec le contrôle de la glycémie chez les diabétiques. Il existe des indications selon lesquelles l'aunée pourrait interférer avec le contrôle de la tension artérielle chez certains patients. Surveillez attentivement votre tension artérielle pendant que vous utilisez l'aunée. N'utilisez pas l'aunée dans les 2 semaines précédant ou suivant une chirurgie prévue. Elle peut causer de la somnolence - ne l'utilisez pas avec des sédatifs.

Grande Bardane, *Arctium lappa*

Arctium lappa appartient à la famille des astéracées (marguerites). Elle est communément appelée grande bardane, bardane comestible, glouteron, bardane géante, ou herbe aux teigneux. Elle est cultivée dans les jardins pour sa racine, qui est utilisée comme légume. C'est une mauvaise herbe géante qui a un grand potentiel médicinal.

Identification: La grande bardane est une plante bisannuelle. Elle est haute, et peut atteindre 3m. Ses tiges sont ramifiées, rugueuses et généralement peu poilues. Elle fleurit de juillet à septembre. La racine pivot charnue de cette plante peut atteindre jusqu'à 1m de profondeur. La grande bardane forme une grappe plate de petites fleurs violettes de 3,75 cm de large, entourée d'une rosette de bractées. Les feuilles de la grande bardane sont alternes et pétiolées. Elles sont triangulaires à ovales larges, généralement cordiformes, et ont des bords ondulés. Elles ont un dessous blanc-gris-cotonneux et la croissance de la première année est en rosettes.



Le fruit est aplati, légèrement courbé et est de couleur gris-brun. L'akène est tacheté de noir et doté de courts poils crochus jaunes à son extrémité. La grande bardane se trouve presque partout, surtout dans les zones dont le sol est généralement riche en azote. Son habitat préféré est dans les zones perturbées.

Utilisation comestible: Les feuilles, les tiges, les graines et les racines sont toutes comestibles. Les jeunes racines et feuilles de première année sont bonnes crues dans les salades, mais elles deviennent trop fibreuses à mesure qu'elles mûrissent et doivent être cuites avant d'être consommées.

Les feuilles et les tiges sont également bonnes crues ou cuites. Je préfère enlever l'écorce extérieure avant de la cuire ou de la manger. Les graines germées sont également consommées.

Usage médicinal: La grande bardane est antibactérienne et antifongique, aide à la digestion et aux gaz, est diurétique et régule la glycémie. C'est un puissant détoxifiant. La racine séchée est le plus souvent utilisée comme médicament, mais les feuilles et les fruits peuvent également être utilisés.

Désintoxiquant et nettoyeur de foie: Sa racine est particulièrement efficace pour aider à éliminer les métaux lourds et autres toxines résistantes du corps.



Fleurs de Grande bardane, Pethan, GNUFL 1.2

Traitement du cancer: La grande bardane est connue pour tuer les cellules cancéreuses. Elle évacue les toxines du corps, augmente la circulation sanguine vers les cellules normales, protège les organes et améliore la santé de l'ensemble du corps. Elle est utilisée pour traiter les cancers du sein, du côlon et même le cancer mortel du pancréas avec de bons résultats.

Je suis convaincue qu'elle serait également efficace contre d'autres cancers. Dans le traitement du cancer, le plus grand succès semble venir lorsque les plantes sont utilisées en combinaison pour tuer les cellules cancéreuses et soutenir le corps.

Essayez d'utiliser la grande bardane en combinaison avec la petite oseille et l'orme glissant pour tuer le cancer et détoxifier le corps pendant le traitement. N'oubliez pas d'adopter également un régime hautement nutritif avec une forte concentration de légumes et de fruits et une quantité limitée de viandes et de graisses.

La queue de dinde et les champignons Reishi sont pour moi d'autres remèdes contre le cancer. Dosage: Mélangez 1/4 de tasse de décoction anti-cancer avec 1/4 de tasse d'eau distillée. Buvez 3 fois par jour : 2 heures avant le petit-déjeuner, 2 heures après le déjeuner et avant le coucher, à jeun. Attendez au moins 2 heures après avoir pris la décoction avant de manger à nouveau.

L'anémie: La grande bardane a une concentration élevée de fer biodisponible. Les personnes souffrant d'anémie ferriprive sont capables d'augmenter rapidement leur taux de fer en prenant des suppléments quotidiens de poudre de grande bardane ou en mangeant de la grande bardane comme légume.

Maladies de la peau: La grande bardane est une herbe très apaisante pour la peau. Elle possède des propriétés mucilagineuses qui renforcent sa capacité à guérir les maladies de la peau telles que

l'herpès, l'eczéma, le psoriasis, l'acné, l'impétigo, la teigne, les furoncles, les piqûres d'insectes, les brûlures et les ecchymoses. Utilisez le thé de bardane plus grand comme un lavage et prenez-le en interne pour débarrasser le corps des toxines qui causent les problèmes de peau. Pour les ecchymoses, les brûlures et les plaies, écrasez les graines et utilisez-les comme cataplasme sur la peau affectée.

Le diabète: La racine de bardane aide à améliorer la digestion et à réduire la glycémie chez les diabétiques. Pour cet usage, la racine fraîche est la meilleure, mais 1 à 2 grammes de racine séchée en poudre peuvent également être pris 3 fois par jour.

Renforce le système immunitaire et protège les organes: Cette herbe renforce le système immunitaire et le système lympha-tique, ce qui permet de débarrasser le corps des toxines et de parer aux maladies. Elle net-toie également le sang. Elle nettoie et protège la rate et l'aide à éliminer les pathogènes dangereux du corps. Il améliore la qualité du sang, la santé du foie, la circulation sanguine et combat les inflammations.



Feuille de Grande bardane en main, Nwbeeson,C BY SA 4.0

Stimule les reins, soulage la rétention d'eau: La grande bardane stimule les reins, aidant à se débarrasser de l'excès de liquides dans le corps. Cela réduit les gonflements, augmente le débit urinaire et évacue les déchets et les toxines du corps.

Le thé de grande bardane est un diurétique naturel.

Arthrose et maladie articulaire dégénérative: Les propriétés anti-inflammatoires de la grande bardane sont suffisamment puissantes pour réduire l'inflammation de l'arthrose. Les patients montrent une amélioration remarquable lorsqu'ils consomment trois tasses de thé de racine de grande bardane par jour.

L'amélioration est lente et régulière, il faut environ deux mois pour obtenir des bénéfices maximums.

Maux de gorge et amygdalite: Pour les amygdalites aiguës et autres maux de gorge, essayez le thé de bardane. Il soulage la douleur, l'inflammation, la toux et accélère la guérison. La grande bardane agit également comme un antibactérien pour tuer les bactéries nocives et guérir l'infection.

Récolte: La racine doit être récoltée avant qu'elle ne se dessèche à la fin de la première année. Le meilleur moment est juste après la montée en graines jusqu'à la fin de l'automne lorsque les racines deviennent très fibreuses. Les tiges florales immatures sont récoltées à la fin du printemps avant l'apparition des fleurs. Il faut faire attention en récoltant les graines. Elles possèdent de minuscules poils crochus qui peuvent s'accrocher aux muqueuses en cas d'inhalation.

Recettes. Décoction anticancéreuse: Pour faire 4 litres, vous avez besoin de 30g de racine de bardane, en poudre, 20g de petite oseille, en poudre, 7g d'écorce d'orme glissant en poudre et 4 litres d'eau distillée. Matériel: 8 bocaux à conserves de 50cl et leurs couvercles, une grande marmite stérile pouvant contenir 4 litres ou plus (avec un couvercle bien ajusté) et une marmite d'eau bouillante.



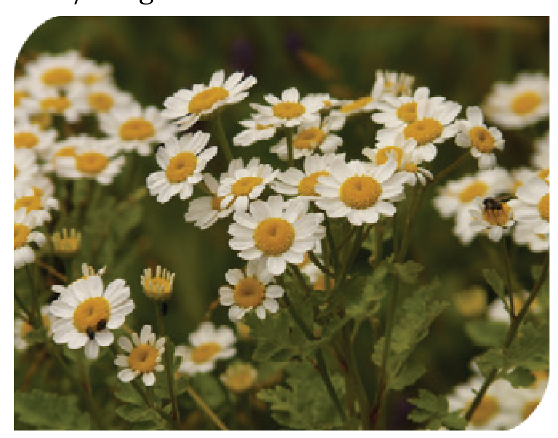
Portez à ébullition la grande bardane, la petite oseille et l'écorce d'orme glissant dans 4 litres d'eau distillée, en couvrant hermétiquement. Faites bouillir les plantes à couvert, pendant 10 minutes, puis éteignez le feu et remuez le mélange.

Couvrez hermétiquement et laissez la décoction infuser pendant 12 heures, en remuant à nou-veau après 6 heures. Au bout de 12 heures, portez de nouve-au le mélange à ébullition et versez-le à travers une passoire à mailles fines ou un filtre à café. Versez la décoction dans des pots de 50cl encore chauds, en laissant un espace vide d'1cm. Bouchez les bocaux. Mettez les bocaux dans un bain d'eau bouillante pendant 10 minutes.

La décoction se conservera pendant 1 an dans des bocaux scellés. Conservez-la au réfrigérateur après ouverture. Dosage: Mélangez 1/4 de tasse de la décoction avec 1/4 de tasse d'eau distillée. Buvez 3 fois par jour: 2 heures avant le petit-déjeuner, 2 heures après le déjeuner et avant le coucher, à jeun. Attendez au moins 2 heures après avoir pris la décoction avant de manger à nouveau.

Grande Camomille, *Tanacetum parthenium*

La grande camomille est une herbe largement utilisée pour les migraines. Elle pousse le long des routes, dans les sols rocheux et perturbés, et est cultivée dans certains jardins d'herbes aromatiques et ornementaux domestiques. Elle est également connue sous le nom de Pyrèthre doré, Pyrèthre mousse et Partenelle. Elle est membre de la famille des asters/marguerites.



Identification: La grande camomille pousse en une forme buissonnante d'environ 30 cm à 90 cm de haut. Elle a des tiges rondes et feuillues qui poussent à partir d'une racine pivot. Les feuilles sont jaune-vert et pennées, divisées en divisions légèrement arrondies. Les feuilles supérieures sont plus lobées et dentées que les feuilles inférieures. Les feuilles ont un arôme et un goût amer distinctif. Les fleurs fleurissent en été.

Les fleurs ressemblent à de petites marguerites avec un grand disque jaune et de courts rayons blancs. Le disque central est plat, contrairement aux camomilles, qui ont des disques centraux coniques.

Utilisation comestible: Les feuilles de la grande camomille sont comestibles mais très amères.

Usage médicinal: Les feuilles et les fleurs sont utilisées à des fins médicinales. Les doses typiques sont de 2 à 3 feuilles par jour, avec une dose proportionnellement réduite pour les enfants de plus de trois ans.

Migraines et céphalées de tension: La prise régulière de grande camomille fonctionne bien comme prévention des migraines, tout comme la pétasite. Elle doit être prise régulièrement pour être efficace.

La grande camomille peut agir de plu-sieurs façons: comme anti-inflammatoire, en inhibant la contraction des muscles lisses, comme analgésique et en inhibant l'agrégation des plaquettes sanguines. Elle peut également aider par d'autres mécanismes encore à l'étude.



Utilisez les fleurs et les feuilles fraîches ou séchées. Pour prévenir les migraines, mâchez 1 à 4 feuilles par jour, ou buvez 1 tasse de thé de feuilles de grande camomille par jour, ou utilisez une teinture quotidienne.

Pour les personnes souffrant de migraines, gardez simplement des feuilles séchées ou une tein-ture de grande camomille à portée de main.

Si des lésions buccales apparaissent en mâchant régulièrement les feuilles, passez à une forme en poudre ou en teinture. Le thé, les feuilles ou la teinture peuvent également être utilisés comme traitement des maux de tête dus à la tension.

Fièvres, rhumes et douleurs grippales (et coliques): La grande camomille tire son nom de son utilisation traditionnelle pour traiter les fièvres. Le thé chaud de grande camomille aide à faire tomber la fièvre et traite les douleurs associées au rhume et à la grippe. Elle est anti-inflammatoire et analgésique. Pour les coliques des bébés et des jeunes enfants, essayez juste quelques gouttes d'une infusion froide.

Crampes menstruelles et pour réguler les menstruations: La grande camomille est à la fois un stimulant utérin et un analgésique. Elle est particulièrement efficace pour soulager les crampes menstruelles douloureuses et pour provoquer les règles.



La grande camomille ne doit pas être utilisée si vous êtes enceinte, car elle peut stimuler les contractions utérines et affecter directement le bébé.

Récolte: Récoltez les feuilles et les fleurs de la grande camomille peu après l'apparition des fleurs au

début de l'été. Faites-en sécher une partie pour une utilisation ultérieure. Vous pouvez également réduire en poudre les feuilles séchées et les encapsuler.

Avertissement: Certaines personnes ont une réaction allergique à la grande camomille et une dermatite peut également se produire en cas de contact avec la peau. Mâcher les feuilles peut provoquer des plaies buccales chez certaines personnes. Si vous êtes allergique à l'herbe à poux, au souci ou au chrysanthème, vous pouvez également réagir à la grande camomille.

Ne pas utiliser pendant la grossesse car elle provoque des contractions. Ne pas utiliser sur les personnes qui ont des problèmes de coagulation du sang.

Recettes. Thé à la grande camomille: Faites infuser 1 cuillère à café bombée de feuilles et de sommités fleuries de grande camomille dans 1 tasse d'eau chaude. Laissez l'infusion refroidir jusqu'à ce qu'elle soit tiède, puis buvez-la ou appliquez-la comme indiqué.

Grande Mauve, *Malva sylvestris*

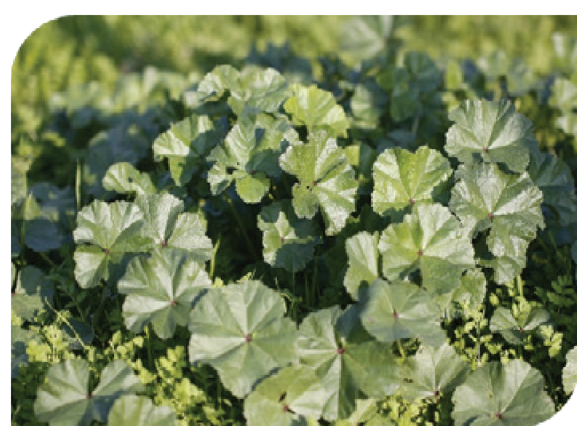
La Grande Mauve, également appelée Mauve des bois ou Mauve sylvestre est une herbe qui s'étend et qui peut être biannuelle. C'est une plante différente de la Guimauve, également dans ce livre. Elle fait partie de la famille des *Malvaceae* et ressemble à l'Hibiscus.


Grande Mauve, KENPEI, CC BY SA 3.0

Identification: Cette plante pousse de 90 cm à 30mde haut. Ses branches sont nues ou recouvertes de fins poils doux. Elles ont des feuilles à lobes palmés de couleur vert foncé avec de longs pétioles. Les feuilles mesurent 3,5cm à 5cm de diamètre et sont plissées avec 3 à 9 lobes peu profonds. Les feuilles sur la tige sont alternes. Les feuilles ont une sensation de cours mais libèrent du mucilage lorsqu'elles sont écrasées. Les fleurs rose-mauve fleurissent entre mai et août. Elles poussent en grappes axillaires de 2 à 4 et se forment le long de la tige principale. Elles mesurent environ 5 cm de diamètre et possèdent 5 pétales foncés, veinés et dentelés. Les fleurs situées à la base de la tige s'ouvrent en premier. Le fruit ressemble à des disques comprimés ou à une roue à fromage, d'où le surnom de «fleur de fromage». Les graines mûres mesurent environ 0,5cm de diamètre et sont de couleur vert brunâtre à brun.

Utilisation comestible: Toutes les parties sont comestibles crues ou cuites et sont mucilagineuses. Les feuilles se cuisent comme le gombo. Les racines de grande mauve cuites peuvent être battues et utilisées comme des blancs d'œufs dans une meringue.

Usage médicinal: Les racines, les feuilles, les graines et les fleurs de grande mauve sont toutes utilisées à des fins médicinales. Le mucilage est très apaisant et c'est un bon anti-inflammatoire.



Apaise les muqueuses irritées: La tisane de grande mauve est utile en cas de muqueuses irritées. Elle apaise la muqueuse des voies respiratoires et les autres muqueuses pour soulager les symptômes du rhume, de la toux, de la bronchite, de l'emphyse et de l'asthme. Elle est également anti-inflammatoire.

Brûlures, ecchymoses, gonflements et autres usages topiques: La Grande Mauve apaise les tissus enflammés et fonctionne bien pour les brûlures, les dermatites et tout type d'enflure. Elle peut être ajoutée à un bain ou utilisée sur la peau.

Antibactérien et Infections des voies urinaires: La teinture de feuilles et de fleurs est antibactérienne contre le staphylocoque, le streptocoque et l'enterocoque. Il est préférable de l'utiliser en conjonction avec des herbes

antibactériennes plus fortes pour les infections urinaires et autres infections. La grande mauve soulage l'enflure et l'irritation des voies urinaires et aide à favoriser la guérison.

Denture: La tisane de racine de grande mauve est sans danger pour les enfants et constitue un bon antidote à la douleur et à l'inflammation des dents. Frottez la tisane sur les gencives aussi souvent que nécessaire.

Nausées, troubles de l'estomac et de la digestion: L'infusion de feuilles ou de racines de grande mauve soulage les nausées. Elle fonctionne bien pour la grippe intestinale, les ulcères et autres troubles de l'estomac, en apaisant l'inflammation et en favorisant une fonction intestinale normale.

Recettes: Tisane aux racines de Grande Mauve. 1 cuillère à soupe de racine de grande mauve râpée ou en poudre, 50cl d'eau. Portez la racine et l'eau à ébullition et laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes. Laissez refroidir à température de boisson et passez la racine au tamis. Buvez 1 tasse, chaude ou froide.


Noix ou graines, Qniemiec, CC by SA 3.0

Guimauve Officinale, *Althaea officinalis*

La guimauve officinale, aussi appelée guimauve sauvage ou mauve blanche est cultivée commercialement pour un usage médicinal, mais on peut la trouver dans de nombreux endroits où elle pousse à l'état sauvage. Les racines étaient utilisées pour fabriquer la guimauve traditionnelle, contrairement aux versions actuelles des supermarchés, qui sont du sucre pur. La plante pousse dans des endroits frais et humides, comme les berges herbeuses des lacs et des ruisseaux et les bords des marais. Je la cultive dans mon jardin. Elle fait partie de la famille des *Malvaceae*.



Identification: La guimauve est une plante vivace verte avec de grandes fleurs blanches qui s'épanouissent de juillet à septembre. Les plantes atteignent une hauteur de 120 cm à 180 cm et forment des touffes d'environ 80 cm de diamètre. Les feuilles sont de forme variable. Certaines sont en forme de fer de lance tandis que d'autres ont trois ou cinq lobes ou peuvent être dentées. Elles sont recouvertes d'un fin duvet velouté sur les deux faces.

La plante possède de nombreuses tiges sans branches couvertes de poils blancs doux. Les tiges ont des projections en dents de scie.

Les fleurs sont quelque peu en forme de trom-pette, d'environ 5 cm à 7,5 cm de diamètre et d'environ 7,5 cm de profondeur. Les fleurs produisent des gousses de graines qui mûrissent d'août à octobre et s'ouvrent pour libérer de petites graines noires plates.



Utilisation comestible: Les feuilles, les fleurs, les racines et les graines sont toutes comestibles. Les racines contiennent un mucilage qui a une saveur douce. Coupez les racines en tranches et faites-les bouillir pendant 20 minutes, puis retirez-les du liquide. Faites bouillir à nou-veau le liquide restant avec du sucre au goût et fouettez pour faire de la guimauve à l'ancienne.

Usage médicinal: Les racines, les feuilles et les fleurs sont utilisées pour des traitements médicinaux. Elles sont particulièrement précieuses pour traiter les problèmes de muqueuses.

L'indigestion acide, les ulcères gastriques, les fuites intestinales et les problèmes digestifs: J'utilise la racine de la guimauve pour traiter les problèmes d'estomac causés par un excès

d'acide gastrique et pour les fuites intestinales. Elle est efficace pour neutraliser l'acide et soulager les symptômes. La racine a un effet laxatif modéré, ce qui la rend utile dans le traitement des problèmes intestinaux tels que la colite, l'iléite, le syndrome du côlon irritable et la diverticulite. Je l'utilise également comme ingrédient de mon mélange contre les fuites intestinales, car elle forme une couche protectrice autour des perforations de l'intestin.

Toux sèche, bronchite, asthme bronchique, congestion et pleurésie: Parce que la guimauve est si efficace pour traiter les membranes, elle constitue un bon antidote pour les problèmes respiratoires. Elle soulage l'enflure et l'irritation de la membrane muqueuse et calme le système respiratoire. Ce n'est pas un expectorant.

Douleurs de la dentition: on peut donner aux jeunes enfants un morceau de racine fraîche épluchée à mâcher. Le bâtonnet à mâcher sou-lage les douleurs de la dentition et a un goût légèrement sucré. Surveillez bien et remplacez le bâtonnet avant qu'il ne soit mâché au point de présenter un risque d'étouffement.

Irritations, inflammations et gonflements de la peau: Pour les irritations de la peau, essayez une pommade ou une crème préparée à partir de la racine de guimauve et d'orme rouge (voir recette ci-dessous), ou faites un cataplasme à partir de la racine de guimauve séchée et moulue. Il suffit d'ajouter un peu d'eau pour obtenir une pâte à partir de la poudre de Céanothe d'Amériqueet d'eau, puis de l'appliquer sur l'irritation. Les deux sont aussi efficaces l'un que l'autre, mais la pommade semble plus facile à utiliser et il n'y a pas à craindre qu'elle tombe.

Ulcères cutanés, blessures et retrait d'objets étrangers: L'onguent à partir de racine de guimauve et orme rouge est très efficace pour guérir les blessures cutanées de toutes sortes. Elle aide également à l'extraction et à la guérison des corps étrangers sous la peau tels que les échardes et les particules incrustées dans les éraflures et les coupures.

Infections des voies urinaires et cystites: Les infections des voies urinaires et les cystites répondent bien à une décoction de racine de guimauve. Elle apaise les tissus irrités et les détend, ce qui aide à soulager la douleur et permet à la décoction d'agir sur l'infection.

Recettes: Pommade à base de racine de guimauve et d'orme rouge: Ingrédients: 100 g de racine de guimauve finement moulue, 50 g de lanoline, 50 g de cire d'abeille, 300 g de paraffine molle, 100 g d'écorce d'orme rouge fi-nement moulue. Faites chauffer la racine de guimauve, la lanoline, la cire d'abeille et la paraffine ensemble dans un bain-marie ou dans un four lent en utilisant le réglage le plus bas. Lorsqu'elle est suffisamment froide pour être manipulée, mais pas encore prise, incorporez l'écorce d'orme rouge et versez-la dans un récipient ap-proprié.

*Vous pouvez également réaliser cette pommade sans l'écorce d'orme rouge. Cependant, l'écorce agit comme un complément de médicament et comme un conservateur pour aider la pommade à se conserver plus longtemps.


Racine de la guimauve, par Victor M. Vicente Selvas, CCO

Houblon, *Humulus lupulus*

Le houblon sauvage appartient à la famille des Cannabaceae (chanvre). Le houblon est une plante bine (par opposition à une vigne). Il pos-sède une tige ramifiée avec des poils rigides qui sont orientés vers le bas et assurent la stabilité. Ceux-ci permettent à la plante de grimper. Le houblon atteint une hauteur de 450 cm à 760 cm.

Identification: Le houblon possède des feuilles vertes, opposées et lobées. Les feuilles ont 3 à 5 lobes avec des bords finement dentés et des extrémités pointues. Les fleurs mâles et femelles du houblon sont sur des pieds distincts. Les fleurs mâles poussent en panicules de 3 à 5 pouces (7,5 cm à 12,5 cm). La fleur femelle (cône de graines) ressemble à une petite pomme de pin. Les fleurs mesurent de 3,75 à 7,5 cm de long avec des bractées chevauchantes, vert jaunâtre, avec un petit fruit (akène) à la base. Les fleurs ont une odeur sucrée.

Utilisation comestible: Les fleurs femelles (cônes de graines ou strobiles) sont utilisées pour le thé et pour le brassage de la bière. Les jeunes feuilles et les pousses sont parfois utilisées cuites ou mangées crues.

Les extraits et les huiles de houblon sont utilisés comme arôme dans les boissons non alcoolisées et les sucreries.

Usage médicinal: Les fleurs de houblon sont un sédatif et un stomachique, elles favorisent donc le sommeil et la digestion. Lorsqu'il est utilisé comme

sédatif, utilisez du houblon frais. Pour d'autres usages médicinaux, vous pouvez utiliser du houblon séché.

Anxiété, insomnie et sédatif: Le houblon frais est un sédatif puissant. Pour l'insomnie et l'anxiété, essayez une combinaison de houblon et de racine de valériane au coucher. Utilisez le houblon séché pour les effets anti-anxiété sans les effets sédatifs forts.

Digestion: Le houblon est un amer très efficace. C'est un excellent digestif.


Champ de houblon, Wikipedia Commons

SII et vessie irritable: Le houblon traite les symptômes du syndrome du côlon irritable et de la vessie irritable. Les propriétés amères et les qualités sédatives réduisent les spasmes de la vessie et de l'intestin, soulageant temporairement les symptômes sans affecter la cause sous-jacente.

Ecchymoses, furoncles et inflammations: Un cataplasme fait de houblon écrasé aide à guérir les bleus, les furoncles, les tissus enflammés et les articulations arthritiques.

Asthme, SPM et spasmes musculaires: Le houblon est un antispasmodique et soulage les crampes menstruelles, les spasmes musculaires et les spasmes bronchiques de l'asthme. Il possède également des propriétés phytoestrogéniques, similaires à celles du soja.

Récolte: Le moment de la récolte varie en fonction du climat. Seuls les cônes de graines femelles sont récoltés et utilisés en brasserie, et les fleurs de houblon pollinisées et non pollinisées (strobili) sont récoltées.

Recettes: Infusion de valériane et de houblon: 50cl d'eau, 1 cuillère à soupe bombée de houblon frais, 1 cuillère à soupe bombée de racine de valériane hachée, miel brut ou sirop d'érable, si désiré. Portez 50cl d'eau à ébullition et ajoutez les herbes. Couvrez la casserole et baissez le feu à un frémissement très faible. Laissez mijoter l'infusion pendant 5 minutes, puis éteignez le feu.

Laissez la casserole couverte et laissez les herbes infuser pendant encore 45 minutes. Sucrez l'infusion avec du miel brut ou du sirop d'érable pur, si vous le souhaitez. Buvez 1 à 1 ½ tasse de l'infu-sion au moment du coucher.


Houblon, CCO Creative Commons, propre travail par moritz320

Jusquiame Noire, *Hyoscyamus niger*

La jusquiame noire est toxique, il est donc conseillé de l'utiliser avec prudence. C'est une belle plante à l'odeur nauséabonde, et un membre de la famille des Solanaceae (Nightshade).


Jusquiame noir, par K.B. Simoglou - Travail propre, CC BY-SA 4.0

Identification: *Hyoscyamus niger* pousse de 30 à 90 de haut. Une plante de jusquiame mature a des tiges érigées, épaisses, poilues, largement ramifiées et feuillues. C'est une plante a-nuelle et bisannuelle et la croissance bisannuelle est utilisée pour la médecine. Ses feuilles alternes lobées malodorantes sont de couleur gris-vert ou jaune-vert et ont des veines blanches. Elles s'étalent comme une rosette et sont grossièrement dentées, grandes et larges, pouvant atteindre 15 cm de large et 20 cm de long. Les fleurs à 5 pé-tales sont en forme d'entonnoir et sont de couleur jaune brunâtre avec des veines violet foncé. Les fleurs ont une disposition en inflorescence à long épi dans les feuilles supérieures avec les jeunes fleurs à l'extrémité pointue. Les fleurs mesurent jusqu'à 5 cm de diamètre. Elle fleurit de juin à septembre. Le fruit à 5 lobes, en forme d'urne, mesure 2,5 cm. Chaque fruit est rempli de cen-taines de minuscules graines noires. Les racines de la jusquiame sont de couleur blanchâtre. Le Jusquiame noir ne tolère pas

les sols gorgés d'eau. Il aime les pâturages le long des clôtures et des bords de route.

Utilisation médicinale: Comme la plante est toxique, il est important que tous les médicaments soient fabriqués avec précision et que la force soit soigneusement réglementée. Je préfère utiliser cette plante en usage externe, là où il n'y a pas de danger. La plante possède de fortes qualités antidouleur, et est utilisée en externe pour les douleurs musculaires causées par une tension ou une entorse. Elle a quelques bonnes applications internes, mais je ne recommande pas de l'utiliser en interne sans la supervision étroite d'un professionnel de la santé. Les parties aériennes sont utilisées pour la médecine.

Usage interne: La plante est utilisée pour soulager les vessies irritables et les douleurs de la cystite. C'est un diurétique léger, un hypnotique et un antispasmodique. L'action hypnotique est la même que celle de la belladone, mais avec des effets plus doux. Utilisez avec beaucoup de précautions ou trouvez une alternative! L'absorption peut être fatale.

Douleurs de la goutte, de la névralgie et de l'arthrite: Les douleurs externes de la goutte, de la névralgie et de l'arthrite sont traitées efficacement avec un cataplasme fait de feuilles de jusquiame fraîches. Écrasez les feuilles et placezles directement sur la zone douloureuse.

Hémorroïdes: Essayez un cataplasme de feuilles de jusquiame écrasées pour réduire le gonflement et la douleur des hémorroïdes ex-ternes.

Récolte: Récoltez les feuilles, les tiges et les fleurs des plantes bisannuelles lorsqu'elles sont en pleine floraison au début de l'été.

Avertissement: La jusquiame noire est toxique. Utilisez-la avec beaucoup de précautions et ne l'utilisez pas en interne.



Laitue Sauvage, *Lactuca canadensis*, *L. virosa* et *L. serriola*

Ce membre de la famille des Marguerites et des Asters est très répandu. Sa sève est bien connue pour soulager la douleur. La plupart des espèces de Lactuca contiennent ces lactones antidouleur dans leur latex laiteux. Elle est également connue sous le nom de laitue épineuse et de laitue à l'opium (bien qu'elle ne contienne pas réellement d'opium).

Identification: La Laitue Sauvage atteint une hauteur de 90 à 150 cm, généralement sur une seule tige, et sa racine, ses feuilles et ses tiges sont recouvertes d'une sève laiteuse. La tige centrale est vert clair à vert rougeâtre, avec parfois des stries violettes. Ses feuilles alternes vertes ont parfois des bords violets ou une couleur jaunâtre.

Les feuilles en forme de lance peuvent atteindre 7,5 cm de diamètre et 25 cm de longueur. Les feuilles sont généralement, mais pas toujours, lobées et ressemblent à une feuille de pissenlit. Certaines espèces ont des épines/poils piquants le long de la nervure médiane sur le revers de la feuille et certaines ont des dents sur le bord de leurs feuilles qui sont très piquantes.



La sève laiteuse blanche devient brune après exposition à l'air. Il s'agit d'une caractéristique diagnostique importante. La Laitue Sauvage fleurit à la fin de l'été ou au début de l'automne. Ses fleurs sont petites et ressemblent aux pissenlits avec des pétales jaunes ou légèrement rougeâtres - orange. Les capitules sont beaucoup plus petits que ceux de la pissenlit - environ 1 cm de diamètre avec 12 à 25 rayons - et ils sont bien au-dessus des feuilles sur une haute tige, contrairement au pissenlit, dont les fleurs sont au ras du sol. Après 3 à 4 semaines, les fleurs sont remplacées par des fruits secs de couleur brun foncé avec des poils blancs. La racine pivotante est épaisse et profonde.

Utilisation comestible: Cette laitue légèrement amère est bonne à manger lorsque les feuilles sont

cuites comme des épinards. L'ébullition enlève une partie de son amertume. Elle peut être consommée crue, mais elle est généralement trop amère au goût de la plupart des gens.



Utilisation médicinale: La sève de latex blanc qui coule dans la plante contient des lactones sesquiterpènes, qui sont ses principaux composants médicinaux, semblables à ceux de la Chicorée (également dans ce livre). Les plantes les plus anciennes ont des concentrations plus élevées de sève, surtout lorsque la plante commence à fleurir. Il est préférable d'utiliser la sève après qu'elle a séché ou d'utiliser une teinture pour profiter pleinement de ses composants médicinaux.

Insomnie et sédatif: Les propriétés sédatives de la Laitue Sauvage proviennent de la sève laiteuse qui coule dans les tiges et les feuilles. Elle calme l'agitation et l'anxiété et induit le sommeil sans créer de dépendance.

Soulagement de la douleur et chocs: La Laitue Sauvage a également été appelée laitue d'opium en raison de ses faibles effets semblables à ceux de l'opium. Utilisée à petites doses, elle a un effet sédatif et analgésique sans provoquer les troubles gastriques et l'ivresse d'un véritable opium. Elle est également utile dans le traitement des chocs, des douleurs menstruelles, des douleurs musculaires, des douleurs articulaires et des coliques.

Verrues: Appliquez la sève blanche sur la peau comme traitement des verrues externes. Couvrez la verrue avec la sève une ou deux fois par jour jusqu'à ce que la verrue ait disparu.

Avertissement: Utilisez avec précaution à cause des effets sédatifs. Ne surdosez pas.

Récolte: Récoltez les feuilles et les tiges en été, lorsque la plante commence tout juste à fleurir, pour un maximum de propriétés médicinales. Le mieux est encore de recueillir la sève laiteuse directement dans un petit bocal en verre. Cela prend plus de temps mais vous donne la dose la plus concentrée. La sève devient brune et durcit lorsqu'elle est sèche. Les plantes les plus âgées sont les meilleures. Laissez derrière vous suffisamment de la plante pour qu'elle puisse se rétablir.

Recettes. Teinture de Laitue Sauvage: Vous aurez besoin de: vodka, brandy ou autre alcool à 40%, des feuilles de Laitue Sauvage fraîches ou séchées. Remplissez un bocal en verre propre et stérile de feuilles laiteuses fraîches hachées ou utilisez 50 gr de Laitue Sauvage séché par tasse d'alcool. Vous pouvez également utiliser la sève. Recouvrez les herbes de vodka ou d'un autre alcool buvable. Remuez les herbes pour éliminer les bulles d'air. Placez le récipient dans un endroit frais et sombre et laissez la teinture infuser pendant 3 à 4 semaines, en secouant quotidiennement. Filtrez les herbes et jetez-les. Conservez dans un endroit frais et sombre jusqu'à 5 ans.

Lavande Officinale, *Lavandula angustifolia*

La lavande officinale appartient à la famille des Lamiaceae (Menthe). Elle est également connue sous le nom de lavande vraie ou lavande à feuilles étroites.

Identification: La lavande commune pousse de 30 cm à 90 cm de haut dans les jardins. Elle a une tige irrégulière, érigée, carrément quadrangulaire et multi-branches qui est recouverte d'une écorce gris jaunâtre, qui se détache en flocons. Elle est couverte de poils fins.

Les feuilles de la lavande sont opposées, entières et linéaires. Lorsqu'elles sont jeunes, elles sont blanches avec des poils denses sur les deux faces. À l'âge adulte, elles mesurent 4 cm de long et sont vertes, avec des poils épars sur la surface supérieure des feuilles. Les fleurs poussent en épis terminaux et émoussés à partir de jeunes pousses sur de longues tiges. Les épis sont composés de verticilles de fleurs, chacun ayant 6 à 10 fleurs, et les verticilles inférieurs sont plus éloignés les uns des autres. Les fleurs de la lavande sont très peu pédonculées. Le calice de la lavande est tubulaire et côtelée, de couleur gris pourpre, à 5 dents (une dent est plus longue que les autres) et poilu. Les glandes oléifères brillantes parmi les poils sont visibles à travers une lentille. La plupart de l'huile produite par les fleurs est contenue dans les glandes du calice. La corolle à deux lèvres est d'une belle couleur bleu-violet. Il vit et préfère principalement les pentes herbeuses sèches parmi les rochers, dans des situations rocheuses exposées,

généralement desséchées et chaudes, souvent sur des sols calcaires. Elle se cultive facilement et se répand à l'état sauvage dans de nombreuses régions chaudes et sèches.



Utilisation comestible: Plusieurs parties de la lavande sont comestibles, notamment les feuilles, les extrémités des fleurs et les pétales. Elles peuvent être utilisées comme condiment dans les salades et faire un bon thé. Les fleurs de lavande fraîches peuvent être ajoutées aux crèmes glacées, aux confitures et aux vinaigres comme arôme. L'huile des fleurs est également utilisée comme arôme alimentaire.

Usage médicinal: Les utilisations médicinales sont: anti-anxiété, antiseptique, antispasmodique, biliaire, diurétique, nervine, réduit les gaz, sédative et stimulante.

Aromathérapie: La lavande est une plante relaxante importante, ayant un effet apaisant et relaxant sur le système nerveux. Dans la plupart des cas, il suffit de respirer l'arôme de l'huile. Cela permet de détendre le corps, de soulager le stress, de calmer le système nerveux et de soulager les maux de tête. On peut obtenir les mêmes effets en ajoutant des fleurs entières, fraîches ou séchées, à l'eau du bain ou en plaçant les fleurs sous la taie d'oreiller au moment du coucher. Je l'ajoute à ma pommade de premiers soins pour que l'arôme soit apaisant pour toute personne blessée qui utilise la pommade.

Maux et douleurs: Ses effets relaxants s'étendent également au système musculaire. Un massage à l'huile de lavande peut calmer les muscles lancinants, soulager les douleurs arthritiques, atténuer et aider à guérir les entorses et les foulures, et soulager les maux de dos et les douleurs du lumbago. L'huile contient également des composés analgésiques qui aident à soulager la douleur du stress et des blessures liées aux muscles.

Tue les poux et leurs lentes et repousse les insectes: L'huile essentielle de lavande nourrit les cheveux, leur donne une belle brillance et les fait sentir merveilleusement bien. Elle aide également à garder les cheveux exempts de poux.

Utilisez l'huile essentielle, diluée dans une huile de support comme l'huile de noix de coco ou l'huile d'olive, pour enduire complètement le cuir chevelu et les cheveux. Laissez-lui une heure pour s'imprégner et faire sa magie. Ensuite, rincez l'huile et utilisez votre peigne à lentes. À partir de ce moment, ajoutez une goutte ou deux d'huile de lavande à votre shampooing ou à l'eau de rinçage pour éloigner les poux. L'huile de lavande est également un excellent répulsif à insectes qui sent bon.



Problèmes respiratoires: L'huile essentielle de lavande est un excellent traitement pour les problèmes respiratoires de toutes sortes. Cela peut inclure des problèmes simples et quotidiens comme le rhume, la grippe, les maux de gorge, la toux et la congestion des sinus. Elle peut également être utilisée pour des problèmes respiratoires plus difficiles et chroniques comme l'asthme, la laryngite, la bronchite, la coqueluche et l'amygdalite.

Appliquez-la localement sur la peau de la poitrine, du cou et sous le nez, où elle sera facilement respirée; ou ajoutez-la à un vaporisateur ou à un pot d'eau fumante. La vapeur joliment parfumée ouvre les voies respiratoires et détache les mucosités tout en tuant les germes à l'origine de l'infection.

Infections des voies urinaires, cystites et rétention de fluides: Les effets diurétiques de la lavande l'aident à débarrasser le corps de l'excès de fluides et de toxines et à soulager les gonflements qui peuvent être présents. À mesure que le liquide est éliminé, l'huile exerce également une influence antibiotique, qui tue toute infection sous-jacente, et elle élimine les toxines qui peuvent également causer des problèmes.

Abaisser la tension artérielle: L'élimination de l'excès de liquide permet d'abaisser la tension artérielle et de réduire les gonflements de toutes sortes, et les effets relaxants de la lavande aident à se débarrasser du stress qui peut contribuer au problème.

Récolte: Je pars généralement à la recherche de la lavande lorsque le temps est sec et qu'il n'y a pas de vent. Le matin et le soir sont particulièrement propices à la cueillette des fleurs car beaucoup d'huiles sont dissipées pendant la chaleur de la journée. Les tiges de lavande sont coupées à la base de la plante.

Recettes. Thé à la lavande: Pour faire du thé à

la lavande, commencez avec une cuillère à café de fleurs de lavande séchées ou une cuillère à soupe de fleurs de lavande fraîches. Placez-les dans une théière et couvrez-les d'une tasse d'eau bouillante. Couvrez la théière pour la garder au chaud et laissez le thé infuser pendant 10 à 15 minutes pour absorber les qualités médicinales. Filtrez-la et buvez-la chaude plusieurs fois par jour.

Teinture de lavande: Ingrédients: Une demie tasse de fleurs, tiges et feuilles de lavande hachées, 50cl de vodka ou de brandy à 50%. Placez la lavande dans un bocal en verre et couvrez-la de vodka. Fermez hermétiquement le bocal et placez-le dans un endroit frais et sombre pour l'infusion. Laissez infuser la teinture pendant 4 à 6 semaines, en secouant le bocal tous les jours. Filtrez la teinture à travers un filtre à café. Conservez-la dans un endroit frais et sombre jusqu'à 3 ans.

Distillation de l'huile de lavande: Matériel de distillation: un alambic OU un petit autocuiseur, un tuyau en verre, un tuyau en cuivre étamé, un tuyau flexible, un bac d'eau froide, un récipient collecteur, un thermomètre. Vous aurez besoin de fleurs, de tiges et de feuilles de lavande hachées finement ou moulues, d'eau pour recouvrir les herbes. Si vous disposez d'un alambic du commerce, suivez les instructions pour la distillation à la vapeur de l'huile essentielle. Sinon, suivez mes instructions pour utiliser un autocuiseur pour la distillation à la vapeur. Construisez un serpentin de refroidissement avec un tube de cuivre étamé. Enroulez le tube autour d'une canette ou d'un autre cylindre afin de le façonner pour refroidir l'huile. Utilisez un petit morceau de tuyau flexible pour connecter le tube de cuivre à la soupape de décharge de l'autocuiseur.

La vapeur va s'élever à travers la valve et s'écouler dans le tube de cuivre pour refroidir. Pliez le tube de cuivre si nécessaire pour placer le serpentin dans une casserole ou une baignoire d'eau froide. Découpez un petit trou dans la partie inférieure de la baignoire pour que le tube en cuivre puisse sortir de la baignoire. Scellez le trou de sortie avec un bouchon ou un joint en silicone. Le tuyau descend maintenant de l'autocuiseur, passe dans la cuve de refroidissement et sort de la cuve dans votre récipient de collecte. Placez les fleurs, les tiges et les feuilles hachées dans l'autocuiseur. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour couvrir les herbes et remplissez l'autocuiseur jusqu'à un niveau de 5 cm à 7,5 cm. Chauffez doucement l'autocuiseur et surveillez l'huile qui commence à s'accumuler dans le récipient de collecte.

L'huile commencera à distiller près du point d'ébullition de l'eau, mais avant que l'eau ne bout. Surveillez la production d'huile. Surveillez l'alambic pour vous assurer qu'il ne chauffe pas à sec. Recueillez le distillat jusqu'à ce qu'il devienne clair ou jusqu'à ce que la majeure partie de l'eau ait distillé. Le mélange trouble d'huile et d'eau indique la présence d'huile dans le distillat. Une fois que le distillat est clair, il ne contient que de l'eau, et la distillation est terminée. Transférez l'huile distillée dans une bouteille en verre foncé avec un couvercle étanche pour la conserver. L'huile essentielle de lavande est beaucoup plus douce que la plupart des autres huiles essentielles et peut être appliquée en toute sécurité directement sur la peau comme antiseptique pour aider à guérir les plaies et les brûlures.

Lin Cultivé, *Linum usitatissimum*

Également connu sous le nom de graines de lin, c'est une plante utile pour la fabrication de médicaments, d'huile et de tissu. De nombreuses personnes la prennent comme complément alimentaire. Elle fait partie de la famille des Linaceae (lin).

Identification: Le lin cultivé est une plante annuelle. Bien qu'on le trouve rarement à l'état sauvage, il est généralement facile de trouver une culture ou de la cultiver soi-même. La plante mature mesure de 90 cm à 120 cm de haut. Une grappe lâche de fleurs pédonculées bleu-violet pousse à l'extrémité des tiges ramifiées. Chaque fleur de 2 cm de large possède 5 pétales ovales entourés de 5 étamines dressées, à pointe bleue, avec un ovaire vert. Les 5 sépales ont une forme de lance. Le lin a des feuilles vertes simples, alternes et dressées qui mesurent de 1 cm à 4 cm de long et sont très étroites. Elles sont sessiles et ont des marges lisses.



Utilisation comestible: Les germes et les graines peuvent être consommés crus ou cuits. Faites attention en mangeant les germes crus car ils peuvent boucher l'intestin. Mâchez bien les graines pour accéder à leur nutrition, car elles ne se digèrent

pas bien entières.

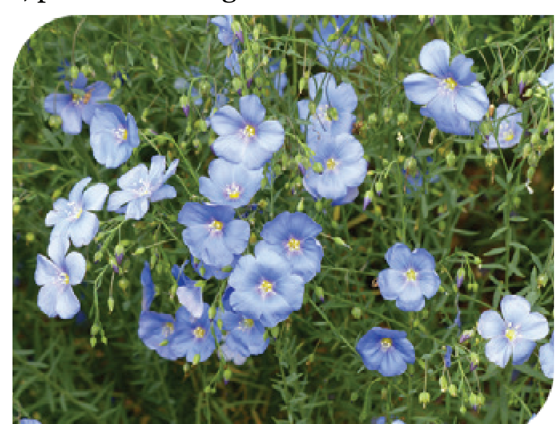
Usage médicinal En tant que supplément nutritionnel: Les graines de lin sont riches en fibres alimentaires, en protéines, en acides gras oméga-3 et en autres nutriments. Je broie les graines de lin et de chia fraîches et les consomme quotidiennement pour être en bonne santé. Je trouve que les graines fraîches sont meilleures car l'huile rancit assez rapidement.

Contrôle du cholestérol: L'ingestion quotidienne de graines de lin broyées est un bon moyen de réduire votre taux de cholestérol et de LDL.

Problèmes auto-immuns: Les graines de lin sont riches en acides gras oméga 3, en acide alpha-linolénique (ALA) et en lignanes. Ces composés aident à réguler la réponse immunitaire, à supprimer l'inflammation, à avoir des effets neuroprotecteurs, à agir comme antioxydants et à moduler les influences hormonales dans les conditions auto-immunes.

Problèmes respiratoires: L'huile de graines de lin aide à résoudre les problèmes respiratoires, y compris le SDRA (syndrome de détresse respiratoire aiguë). Ses effets anti-inflammatoires aident la toux, les maux de gorge et la congestion.

Constipation: Pour la constipation, essayez deux cuillères à café de graines de lin moulues chaque matin, prises avec un grand verre d'eau.



Peau, furoncles, abcès, herpès, acné, brûlures: Un cataplasme chaud d'huile de graines de lin sur une boule de coton ou appliqué directement aide à guérir ces problèmes de peau courants. Le lin est un excellent anti-inflammatoire, tant en interne qu'en externe. Pour les furoncles, ajoutez la racine de *Lobelia inflata* à l'huile de lin et appliquez-la directement sur le furoncle ou utilisez-la en cataplasme.

Équilibrer les hormones: Les graines de lin contiennent des lignanes, un type de phytoestrogène. Elles permettent d'équilibrer les hormones féminines, en particulier chez les femmes ménopausées, et de soulager les symptômes de la ménopause.

Cancer: Les graines de lin et l'huile de graines de lin fonctionnent comme traitement complémentaire ainsi que pour la prévention du cancer du sein et du cancer de la prostate, où elles semblent réduire les niveaux de PSA (antigène spécifique de la prostate). Les graines de lin aident à diminuer le risque de cancer du sein, à réduire le risque de métastases et à tuer les cellules cancéreuses chez les femmes post-ménopausées. Consultez votre oncologue.

Récolte: Les graines de lin se récoltent de la même manière que le blé. Récoltez lorsque la plante et les fruits sont secs et que les gousses commencent à se fendre. Secouez sur une feuille et tamisez. Vous devrez peut-être écraser les gousses pour accéder aux graines.

Avertissement et recommandations: Les graines de lin moulues et en poudre rancissent très rapidement. Je garde mes graines de lin entières jusqu'à ce que j'en aie besoin, et je ne broie que la quantité nécessaire. Buvez beaucoup d'eau avec les graines de lin.



Capsules de fruits de lin, D. Gordon E. Robertson - Propres travaux, CC BY SA 3.0

Livèche, *Levisticum officinale*

La Livèche est facile à cultiver dans le jardin. Elle a un goût de céleri et fait partie de la famille des *Apiacées/ Umbelliferae* (Céleri/Persil/Carotte).

Identification: La Livèche pousse jusqu'à une hauteur de 2m. La plante est érigée et ses tiges et feuilles sont glabres et dégagent une odeur de céleri. Les tiges sont épaisses et ressemblent à du céleri avec des feuilles pennées supplémentaires à lobes plats. Des fleurs jaunes à jaune verdâtre, d'environ 2,5 cm (1 pouce) de diamètre, s'épanouissent à la fin du printemps. Les fleurs poussent en ombelles de 4 à 6 pouces (10 cm à 15 cm) de diamètre. Le fruit mûrit en automne, formant une graine en deux parties.

Utilisation comestible: La livèche est comestible

et constitue une bonne addition partout où vous utiliseriez normalement du céleri. Le goût est plus fort que celui du céleri. Les feuilles peuvent être utilisées comme un vert de salade ou infusées dans un thé. Les graines sont utilisées comme épice aromatique. La livèche est nutritionnellement saine, ajoutant des vitamines du complexe B et de la vitamine C au régime alimentaire.

Usage médicinal: La racine et les feuilles de livèche sont utilisées efficacement en thés, décoctions, infusions et teintures. Les feuilles et les racines peuvent être ajoutées à l'eau du bain et aux bains de pieds. Toutes les parties de la plante sont médicalement actives.

Apaise le tube digestif: Les graines de livèche sont efficaces pour traiter les problèmes digestifs et soulager les gaz intestinaux. Il suffit de mâcher les graines pour obtenir un remède rapide contre les troubles digestifs, les ballonnements et les gaz.

Affections et inflammations de la peau, dermatite, acné, psoriasis, éruptions cutanées: Je préfererais les préparations de racines de Livèche pour les inflamma-tions de la peau. Les morceaux de racines peuvent être ajoutés à l'eau du bain pour un long trempage ou mijotés dans de l'eau pour faire une décoction à appliquer sur les zones affectées.

L'extrait d'huile de feuilles de livèche est également efficace pour les applications sur les infections, les plaies et le traitement des peaux enflammées.

Réduit les inflammations et les irritations dans le corps: Le Livèche est apaisant pour tout le corps. Il réduit l'irritation et l'inflammation qui causent des problèmes tels que la colite, les maladies inflammatoires de l'intestin et d'autres maladies causées par l'inflammation.

Articulations douloureuses: Les douleurs aux articulations de quelque cause que ce soit, mais particulièrement la goutte et l'arthrite, répondent bien au traitement à la racine de livèche, en externe ou en interne.

Elle réduit l'inflammation et laisse les articulations guérir.

Problèmes respiratoires: La racine de livèche comme ses feuilles contribuent à augmenter le flux d'air et d'oxygène dans le corps. Elles libèrent le flegme dans les poumons et calment l'irritation.

Antihistaminique: La livèche est un antihistaminique naturel qui aide à combattre les symptômes de l'allergie. La quercétine, présente dans Livèche, stoppe la libération des histamines et apaise les irritations provoquées par l'allergie. Prenez l'infusion de livèche en interne et appliquez une décoction ou une huile pour soulager en externe les éruptions cutanées ou les irritations.

Prévient les calculs rénaux et aide les infections urinaires: Pour les patients qui ont des antécédents de calculs rénaux ou d'infections des voies urinaires, essayez l'infusion ou la teinture de racine de livèche. Elle agit comme un diurétique et augmente le flux d'urine sans perte d'électrolytes. Cette action de purification aide à prévenir la formation de calculs rénaux dans les reins.

Favorise un cycle menstruel sain: Les femmes peuvent prendre une infusion de livèche un jour ou deux avant le début de leur flux menstruel. Il soulage les crampes et les ballonnements dus aux menstruations.

Récolte: Récoltez les feuilles avant que la plante ne fleurisse et utilisez-les fraîches ou faites-les sécher pour une utilisation ultérieure. Les racines sont récoltées sur des plantes âgées de 3 ans ou plus. Déterrez les racines en automne ou au début du printemps.

Recettes. Infusion de Livèche: Il vous faut une cuillère à café de livèche séchée ou une cuillère à soupe de feuilles fraîches et une tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur la livèche et couvrez-la pour la maintenir au chaud. Laissez infuser pendant 10 à 15 minutes pour absorber les qualités médicinales. Filtrez-la, et buvez-la chaude plusieurs fois par jour.



Teinture de Livèche: Une demi-tasse de racines et de feuilles de Livèche hachées, 50cl de vodka ou

de brandy à 40%. Placez la livèche fraiche ou séchée dans un bocal en verre et couvrez-la de vodka. Fermez hermétiquement le bocal et placez-le dans un endroit frais et sombre pour l'infusion. Laissez infuser la teinture pendant 4 à 6 semaines, en secouant le bocal tous les jours. Filtrez. Étiquetez et conservez-la dans un endroit frais et sombre pendant 5 ans maximum.

Marguerite, *Leucanthemum vulgare*

Également connue sous le nom de marguerite commune, la Marguerite fait partie de la famille des marguerites et des asters. On la trouve souvent dans les zones perturbées, les champs et les bords de route.

Identification: La Marguerite est facilement reconnaissable à ses fleurs rayonnantes blanches avec des fleurons centraux jaunes. Chaque plante érigée pousse de 30 cm à 90 cm de haut à partir de rhizomes peu profonds bien développés. Vous les trouverez souvent en groupements, disséminés par la portée de son rhizome souterrain. Les feuilles sont longues, lobées, irrégulières, alternes et grossièrement dentées. Les feuilles deviennent progressivement plus petites au fur et à mesure que l'on monte sur la tige. Chaque tige porte une fleur qui fleurit de mai à octobre. On la confond souvent avec la marguerite de Shasta (également comestible), qui est beaucoup plus grande.



Utilisation comestible: Les feuilles, les jeunes pousses, les fleurs et les racines sont comestibles. Les jeunes pousses et les feuilles sont bonnes hachées et ajoutées aux salades. La saveur est forte, donc je les utilise avec parcimonie. La saveur piquante augmente avec l'âge, donc les feuilles plus âgées sont meilleures cuites, en changeant l'eau pendant la cuisson. Elles sont bonnes ajoutées aux soupes et aux ragoûts. Les racines peuvent être consommées crues et sont meilleures au printemps.

Usage médicinal: Toute la partie aérienne est médicalement active, mais les fleurs sont les plus puissantes. La plante agit comme anti-inflammatoire, antispasmodique, diurétique et tonique. Elle provoque la transpiration, soulage la toux et guérit les blessures.

Congestion thoracique et toux: La Marguerite est efficace pour soulager les spasmes de la toux de la coqueluche et du rhume, et pour aider à soulager la congestion et le mucus dans les poumons. Essayez la tisane ou la teinture de fleurs d'œil-de-bœuf à cette fin.

Asthme: La Marguerite est un antispasmodique et aide à soulager les spasmes dans les voies respiratoires, aidant les personnes asthmatiques à respirer plus facilement.

Tonique: La Marguerite est un tonique doux pour le corps, apaisant l'irritation et l'inflammation dans le corps.

Plaies, ecchymoses, éruptions cutanées, infections fongiques et autres maladies de la peau: La Marguerite agit pour apaiser les inflammations et les irritations de la peau et c'est un bon ingrédient pour les lotions et les pommades. Utilisée sur la peau, elle aide à guérir les coupures, les éraflures, les ecchymoses, les piqûres et morsures d'insectes et les infections fongiques. La tisane ou la décoction peut être utilisé comme un lavage.

Infections des yeux, conjonctivite: Faites bouillir les fleurs dans de l'eau distillée et filtrez à travers une maille fine ou un filtre à café. Refroidissez et utilisez le lavage stérile comme goutte oculaire dans le traitement des infections oculaires.



Propriétés détoxifiantes, diurétiques: La Marguerite est un diurétique doux et favorise la transpiration. Elle aide le corps à éliminer les toxines par l'urine et la peau.

Insecticide et contrôle des puces: Les capitules séchés, pilés ou réduits en poudre, sont utiles comme poudre antipuces et comme insecticide.

Récolte: Récoltez les feuilles, les fleurs et les tiges pendant la floraison de la plante. Faites-les sécher pour une utilisation ultérieure.

Recettes. Thé aux fleurs de Marguerite: Faites bouillir ensemble les fleurs, les feuilles et les tiges de Marguerite, réduisez le feu et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes. Filtrez et aromatisez avec du miel brut.

Marjolaine, *Origanum majorana*

La Marjolaine est une herbe tendre et vivace à la saveur piquante et citronnée. Elle est apparentée à l'Origan et a des utilisations similaires et une saveur plus douce. La plante est largement cultivée dans les jardins d'herbes aromatiques et on peut la trouver poussant à l'état sauvage là où elle a échappé au désherbage. Je la cultive dans mon jardin pour en faciliter l'accès. Elle fait partie de la famille des Lamiaceae (menthe).

Identification: La Marjolaine a des feuilles opposées lisses et étroites d'environ 0,5 à 1,5 cm de long qui sont de forme ovale avec une légère pointe. La marge est lisse et la base est effilée. La feuille a de nombreux poils qui lui donnent une texture lisse et veloutée. Les feuilles gris-vert sont aromatiques et savoureuses. Elle pousse jusqu'à une hauteur de 25 à 60 cm sur plusieurs rameaux fins. Les tiges sont carrées et violettes. La plante produit de délicates fleurs blanches ou roses sur des épis au bout des branches à la fin de l'été et au début de l'automne.

Utilisation comestible: Les feuilles, les fleurs et les tiges sont toutes comestibles.

Usage médicinal: Les feuilles de cette herbe ont de nombreux usages médicinaux et peuvent être prises dans la nourriture, ou l'huile distillée peut être utilisée.

Tonique digestif et respiratoire: La Marjolaine est un tonique efficace pour les voies digestives et respiratoires. Elle constitue un excellent traitement pour les problèmes liés à ces zones.

Aide menstruelle: L'herbe est capable de provoquer les menstruations et ne devrait jamais être utilisée en quantités significatives par les femmes enceintes. Utilisée en quantités médicinales, elle calme l'utérus et soulage les douleurs et les crampes. Elle équilibre les hormones et soulage les symptômes de la ménopause et du syndrome prémenstruel. Elle aide à provoquer les menstruations lorsqu'elles sont retardées.

Syndrome des ovaires polykystiques: Les personnes atteintes du SOPK et des problèmes de fertilité qui y sont liés peuvent trouver un soulagement avec Marjolaine. En équilibrant les hormones, elle est capable de soulager les symptômes de cette maladie et on dit qu'elle aide les femmes à concevoir.

Favorise la production de lait maternel: Les mères qui allaitent signalent une augmentation de la production de lait maternel lorsqu'elles consomment quotidiennement de la Marjolaine.



Diabète: Les personnes atteintes de diabète de type II peuvent ajouter la Marjolaine et le Romarin à leur régime quotidien. Cette combinaison facilite l'utilisation de l'insuline dans l'organisme et améliore la gestion de la glycémie.

Spasmes musculaires, céphalées de tension et muscles trop sollicités: L'huile essentielle de Marjolaine a un effet calmant sur les muscles et les céphalées de tension. Certaines personnes affirment que le simple fait de respirer l'huile suffit à soulager un mal de tête dû à la tension. Deux ou trois gouttes ajoutées à un vaporisateur ou à l'eau du bain suffisent. Elle est également très efficace pour soulager les spasmes et les douleurs musculaires lorsqu'elle est diluée et utilisée comme huile de massage.

Abaisse la tension artérielle: L'huile essentielle de Marjolaine abaisse la tension artérielle en respirant le parfum de l'huile essentielle de Marjolaine. La relaxation du corps et la libération du stress contribuent à abaisser naturellement la tension artérielle.

Comment utiliser la Marjolaine à des fins médicinales: Il suffit d'une cuillère à soupe de Marjolaine séchée, saupoudrée sur la nourriture, prise en gélules ou utilisée en thé pour en retirer des bienfaits pour la santé. Pour les herbes fraîches, ajoutez un quart de

tasse de Marjolaine hachée sur vos salades ou autres aliments. L'herbe fraîche et l'herbe séchée sont toutes deux bénéfiques.

Avertissement: Ne pas utiliser à forte dose si vous êtes enceinte, car elle peut provoquer les menstruations.

Mélisse, *Melissa officinalis*

La mélisse est une plante vivace de la famille des *Lamiaceae* (Menthe) aux précieuses propriétés curatives. Elle est parfois appelée mélisse citronnelle. J'adore l'odeur citronnée qui se dégage lorsque je traverse un carré de mélisse.

Identification: La mélisse est une menthe aux feuilles vertes brillantes et au parfum citronné. Elle peut atteindre 90 cm de hauteur et est facile à cultiver dans le jardin. Son apparence est similaire à celle de la menthe ou de l'herbe à chat, mais l'odeur de citron est intense lorsque les feuilles sont dérangées ou écrasées. Les feuilles sont en forme de petits cœurs avec des bords festonnés et une surface légèrement plissée. Les petites fleurs sont généralement blanches à jaunes mais peuvent être roses ou violettes.

Utilisation comestible: Les feuilles sont comestibles et souvent utilisées pour faire du thé et comme ingrédient aromatique. Elles font un thé délicieux pour un usage médicinal ou culinaire, qu'on peut améliorer par l'ajout de miel brut pour le sucrer.



Fleurs de mélisse, Gideon Pisanty, CC BY 3.0

Usage médicinal: Les feuilles de mélisse sont souvent utilisées comme thé, extrait, teinture, huile ou onguent.

Soulage l'anxiété et l'insomnie: La mélisse agit pour réduire l'anxiété et aide les gens à mieux dormir. Elle calme le corps et améliore l'humeur et les performances intellectuelles des enfants et des adultes sans effets négatifs. Pour réduire les effets des troubles du sommeil, notamment pendant la ménopause, essayez une combinaison de mélisse et de valériane. La mélisse aide à arrêter le flux constant de pensées anxieuses. Elle aide également en cas de TDAH et de dépression légère.



Calme l'esprit et clarifie la pensée: La mélisse semble calmer l'esprit et permet aux gens de penser plus clairement. Elle augmente la vivacité d'esprit et favorise une attitude positive.

Effets antiviraux: Herpès, boutons de fièvre et zona: La mélisse est connue comme un antiviral et est efficace contre l'herpès lorsqu'elle est appliquée directement sur la peau. Elle agit contre le virus de l'herpès simplex et lorsqu'elle est utilisée régulièrement, les gens signalent une diminution des poussées et une guérison rapide des lésions existantes. Elle permet également de soulager les symptômes tels que les démangeaisons et les brûlures. Essayez l'huile essentielle de mélisse ou la pommade à la mélisse sur l'herpès et les boutons de fièvre. Appliquez plusieurs fois par jour ou selon les besoins. Pour le zona, prenez une teinture en interne ainsi qu'une application topique sur la zone affectée.

Symptômes du SPM: La mélisse réduit les symptômes du SPM, notamment les crampes, l'anxiété et les maux de tête. Elle fonctionne bien pour le SPM chez les femmes adolescentes et adultes. C'est un antispasmodique.

Protège le cœur: La mélisse, utilisée régulièrement, diminue les triglycérides et améliore la synthèse du cholestérol. Elle contrôle les palpitations cardiaques et abaisse la tension artérielle tout en protégeant le cœur. Elle contrôle les impulsions électriques à l'origine des palpitations cardiaques, de la tachycardie et des arythmies.

Protège le foie: La mélisse protège le foie de certains des effets négatifs du régime alimentaire occidental. Elle soutient la production d'antioxydants et aide à détoxifier le foie.

Antibactérien et Antifongique: L'huile de mélisse possède un haut niveau d'activité antibactérienne et antifongique. Elle est particulièrement active contre les infections à levures de type Candida. Utilisez

l'huile, la teinture ou l'extrait de mélisse deux fois par jour.

Le diabète: L'huile, la teinture et l'extrait de mélisse sont efficaces pour prévenir et traiter le diabète. Ils aident à contrôler le taux de sucre dans le sang et protègent l'organisme contre le stress oxydatif causé par le diabète.



Anti-inflammatoire et antioxydant: L'huile de mélisse agit comme un anti-inflammatoire et un antioxydant. Elle réduit l'inflammation dans le corps, protégeant ainsi contre les maladies et réduisant la douleur.

Combat le cancer: Il a été démontré que la mélisse tue certaines lignées de cellules cancéreuses, notamment le cancer du sein, le cancer colorectal et les cancers agressifs du cerveau. La mélisse aide l'organisme à combattre les cellules cancéreuses.

Régularise la thyroïde: L'hyperthyroïdie, ou une thyroïde trop active, bénéficie de la consommation régulière de mélisse. Les personnes atteintes de la maladie de Grave ou d'autres problèmes de thyroïde hyperactive trouvent que l'huile, la teinture ou l'extrait aide à réguler les problèmes de fixation de la thyroïde.

Aide à la digestion: L'extrait de mélisse a un effet protecteur sur le système gastro-intestinal et prévient les ulcères gastriques. Il facilite la digestion et est utile pour traiter la constipation ainsi que les coliques.

Maladie d'Alzheimer et démence: L'extrait de mélisse réduirait les dommages causés par les protéines formant des plaques dans la maladie d'Alzheimer. L'administration régulière d'extrait de mélisse augmente la fonction cognitive au fil du temps et réduit l'agitation chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

Guérit la peau et réduit les signes de vieillissement: Les personnes qui utilisent la mélisse sur leur peau rapportent qu'elle réduit les rides et les ridules en donnant à la peau une apparence plus jeune. Elle est particulièrement bénéfique pour soutenir la peau contre les imperfections et les infections mineures.

Récolte: Sans contrôle, la mélisse peut prendre le contrôle de votre jardin. Plusieurs coups de taille permettent de maîtriser la plante. Coupez les tiges ou retirez les feuilles individuelles pour les faire sécher sur des claies, dans un déshydrateur, ou suspendez-les en grappes pour les faire sécher. J'aime récolter juste avant la floraison de la plante (du début à la fin de l'été).

Avertissement: La mélisse est considérée comme sûre pour la plupart des gens, mais ne doit pas être utilisée par les personnes prenant des médicaments pour la thyroïde ou ayant une thyroïde sous-active (hypothyroïdie).

Consultez un professionnel de santé avant d'utiliser régulièrement la mélisse si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Les effets secondaires possibles comprennent les maux de tête, les nausées, les ballonnements, les gaz, l'indigestion, les étourdissements et les réactions allergiques. Consultez un médecin si vous prenez d'autres médicaments ou si vous prévoyez des traitements chirurgicaux.

Recettes. Thé à la mélisse: Vous aurez besoin de: 1 cuillère à soupe de feuilles de mélisse fraîches ou 1 cuillère à café de feuilles séchées et 1 tasse d'eau bouillante. Déchirez les feuilles en petits morceaux et mettez-les dans une boule à thé, ou filtrez les feuilles après l'infusion.

Versez de l'eau bouillante sur les feuilles ou la boule de thé et laissez infuser pendant 5 minutes. Gardez la théière ou la tasse couverte pendant l'infusion et la consommation pour conserver les arômes bénéfiques.

Extrait/Teinture de mélisse: Ingrédients: Un pot de 50cl avec un couvercle hermétique, de la vodka à 40% ou plus, ou une autre boisson alcoolisée. Lavez et séchez les feuilles et écrasez-les légèrement.

Remplissez le bocal aux 3/4 avec les feuilles et versez la vodka, en remplissant complètement le bocal. Bouchez et conservez dans un endroit frais et sombre, en secouant périodiquement. Après 4 à 6 semaines, filtrez et étiquetez.

Menthe Poivrée, *Mentha piperita*

La menthe poivrée est également appelée menthe baume, menthe frisée et menthe agneau. La plante est facilement reconnaissable à son parfum et à sa saveur classique. La menthe poivrée aime les sols humides et riches et se propage rapidement. On la trouve dans le monde entier. Elle fait partie de la famille des *Lamiaceae* (Menthe).

Identification: La menthe poivrée est une plante vivace qui pousse de 30 cm à 90 cm haut. Elle a des tiges lisses et carrées et des feuilles opposées vert foncé avec des nervures rougeâtres.

Les feuilles mesurent 2,5 cm à 7,5 cm de long et environ la moitié de leur largeur. Les feuilles ont des marges grossièrement dentées, un bout pointu et sont couvertes de poils courts. Les fleurs violettes s'épanouissent du milieu à la fin de l'été et mesurent environ 0,5 cm de long.

Les fleurs ne produisent pas de graines viables et la plante se propage par des racines souterraines et des tiges enracinées.

Utilisation comestible: La menthe poivrée est comestible et souvent utilisée comme thé.

Usage médicinal: Gastro-entérite, indigestion, flatulence, problèmes d'estomac, intestinaux et hépatiques: Les feuilles et le thé de menthe poivrée sont bien connus comme traitement de l'indigestion, de l'excès de gaz, de la nausée et d'autres troubles de l'estomac. La Menthe poivrée stimule la circulation de la bile dans le corps et améliore la digestion. Elle est efficace pour traiter les problèmes de l'estomac, des intestins et du foie. La Menthe poivrée contient aussi des actifs antibactériens et antiviraux qui traitent les causes de la gastro-entérite tout en calmant les symptômes.

Crampes menstruelles: L'huile de Menthe poivrée détend les spasmes des muscles utérins et soulage les crampes menstruelles. Les femmes souffrant de crampes menstruelles peuvent boire de la tisane de Menthe poivrée ou en prendre sous forme d'huile. L'huile est très forte, donc seule une goutte ou deux sont nécessaires.

Suppression et stimulation de l'appétit: La Menthe poivrée inhibe temporairement la faim, mais lorsque l'effet s'estompe, la sensation de faim revient plus puissamment. Elle peut être utilisée comme stimulant de l'appétit de cette manière, sachez simplement qu'elle met du temps à agir. Bon pour les enfants qui ne s'épanouissent pas en raison d'un manque d'appétit.

Maux de tête et migraines: L'huile soulage également les spasmes qui provoquent certains types de maux de tête. Pour cela, utilisez une goutte d'huile distillée de Menthe poivrée mélangée à une cuillère à soupe d'une huile de support comme l'huile d'olive biologique. Frottez l'huile sur le front ou sur le cuir chevelu sur la zone affectée pour soulager les céphalées. Vous pouvez également utiliser une infusion d'huile de Menthe poivrée, bien que l'huile distillée soit plus forte.

Diarrhée, côlon spastique, syndrome du côlon irritable et maladie de Crohn: La menthe poivrée calme l'estomac et le tractus intestinal, détend les muscles et apaise les muqueuses. Elle aide à traiter la diarrhée, le côlon spastique et le syndrome du côlon irritable en soulageant les spasmes des intestins et du côlon.



Menthe poivrée, Aleksa Lukic – Travail personnell, CC BY 3.0

Peau qui démange: L'huile de menthe poivrée engourdit légèrement la surface de la peau pour soulager la douleur des piqûres d'insectes, des démangeaisons et des irritations cutanées légères. Elle possède également un composant anti-bactérien, et elle agit pour apporter un apport sanguin accru à la peau afin d'accélérer la guérison.

Arthrite, goutte, névralgie, sciatique: Ces mêmes qualités engourdissantes en font un traitement efficace pour les douleurs musculaires, les douleurs articulaires et les douleurs nerveuses provenant de la surface. Masquez la zone avec de l'huile de menthe poivrée infusée (recette ci-dessous) pour soulager la douleur. Elle ne traite pas les causes sous-jacentes, mais elle procure un soulagement rapide de la douleur.



Fleurs de Menthe poivrée, Sten Porse, CC BY SA 3.0

Recettes. Tisane de Menthe poivrée: 1 cuillère à café de feuilles de Menthe poivrée, 1 tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les feuilles de Menthe poivrée et laissez infuser pendant 10 à 15 minutes. Filtrez et buvez.

Huile de Menthe poivrée infusée (extraite): 3/4 de tasse de feuilles de Menthe poivrée séchées, 1 tasse d'huile d'olive biologique. Combinez les feuilles de Menthe poivrée et l'huile d'olive biologique dans un bocal en verre avec un couvercle hermétique. Secouez quotidiennement.

Laissez infuser l'huile et la Menthe poivrée dans un placard sombre pendant 4 à 6 semaines. Filtrez les feuilles de Menthe poivrée et conservez l'huile dans un endroit frais et sombre jusqu'à 1 an. Utilisez-la comme un soulagement topique pour les maux de tête, les crampes musculaires, ou comme une huile de massage pour les douleurs musculaires.

Millepertuis Perforé, *Hypericum perforatum*

Le Millepertuis perforé, également appelé herbe de la Saint-Jean, tire ce surnom de son étrange capacité à fleurir le 24 juin, jour de l'anniversaire de Saint-Jean-Baptiste. Elle fait partie de la famille des Hypericaceae (Millepertuis perforé).



Identification: Le Millepertuis perforé est une plante vivace herbacée à rhizomes rampants. Les tiges sont érigées et atteignent jusqu'à 90 cm de haut. Les tiges se ramifient dans la partie supérieure et produisent des feuilles étroites, jaune-vert, de moins de 2,5 cm de long.

Les feuilles possèdent de minuscules glandes oléifères qui ressemblent à de petites fenêtres lorsque la plante est tenue à la lumière. Des fleurs jaune vif, mesurant 2,5 cm de diamètre, apparaissent sur les branches supérieures de la fin du printemps au milieu de l'été.

Les fleurs ont cinq pétales avec des sépales pointus. Les sépales ont des points noirs non transparents. Les grandes étamines sont regroupées en trois faisceaux et les boutons floraux ont une résine rouge lorsqu'on les presse. La plante est très répandue. Elle aime les sols secs et les emplacements ensoleillés.

Utilisation médicinale: Les fleurs et les feuilles sont utilisées en médecine. Il est préférable de les utiliser fraîches si elles sont disponibles.

Dépression, anxiété, dépression saisonnière et trouble obsessionnel-compulsif: Le Millepertuis est le plus souvent utilisé pour traiter la dépression, l'agitation, l'anxiété et l'insomnie sans effets indésirables. Les personnes souffrant de troubles bipolaires ne devraient pas le prendre, car il semble augmenter le risque de manie. Il ne doit pas non plus être pris par les personnes qui prennent déjà un médicament ISRS. Il est très efficace pour la dépression saisonnière (SAD) et le TOC et il est souvent associé à la Mélisse.



Ménopause, SPM et crampes menstruelles: Le Millepertuis réduit les symptômes des déséquilibres hormonaux de la ménopause, notamment la dépression et la fatigue. Il aide à équilibrer les hormones et stimule les organes, augmentant le tonus de l'utérus. Il est également bénéfique pour soulager les crampes, les ballonnements et les symptômes d'humeur du syndrome prémenstruel.

Sevrage des opiacés et arrêt du tabac: le Millepertuis aide à soulager les symptômes d'un léger sevrage des opiacés et aide les personnes qui tentent d'arrêter de fumer. Il calme le système nerveux et atténue les symptômes physiques du sevrage des drogues à base d'opiacés et aide à soulager l'anxiété et la dépression des personnes qui arrêtent de fumer. Utilisez une teinture interne de Millepertuis pour cela.

Coupures, ecchymoses, brûlures, coups de soleil et autres blessures: L'extrait d'huile de Millepertuis est un excellent antiseptique et antiviral et contient des tanins qui facilitent la guérison. Appliquez topiquement pour guérir les brûlures, les coups de soleil, les blessures, les plaies et les infections.

Névralgie, paralysie de Bell et douleurs nerveuses: Les douleurs nerveuses et la névralgie bénéficient de l'application topique de l'huile et de la teinture ou du thé interne. Vous pouvez également l'utiliser pour la névralgie trigéminale aiguë et convulsive et la sciatique. Appliquez l'huile ou la pommade sur les zones affectées 3x/jour.

Douleurs musculaires: Pour les maux de dos, les douleurs musculaires et les douleurs corporelles générales, utilisez l'huile ou la pommade de

Millepertuis. Elle est utile en prise interne et en massage externe sur les muscles.

Ulcères gastroduodénaux, problèmes gastriques: Le Millepertuis s'attaque aux ulcères et aux problèmes gastriques en calmant les organes digestifs et en attaquant les bactéries et les virus à l'origine du problème. Il est efficace contre les problèmes digestifs infectieux tels que la gastro-entérite, la dysenterie et la diarrhée.

Les hémorroïdes: L'huile de Millepertuis est presque un remède miracle pour les hémorroïdes. Elle réduit efficacement l'inflammation, soulage la douleur et accélère le processus de guérison. Utilisez la recette ci-dessous et appliquez-la en topique sur la zone affectée 3x/jour.

Virus d'Epstein Barr, zona, hépatite et virus de l'herpès: Les propriétés curatives de l'hypericine, que l'on trouve dans les pétales et les tiges du Millepertuis perforé, peuvent agir comme un antiviral. Elle peut également être appliquée en externe pour les poussées d'herpès et de zona.

Élimination des fluides et des toxines: Les propriétés diurétiques du Millepertuis aident à éliminer les fluides du corps et à évacuer les toxines par l'urination.



Pipi au lit dans l'enfance: Donner 5 à 10 gouttes de teinture de Millepertuis en fin d'après-midi peut aider les enfants souffrant de problèmes d'énurésie. Le fait d'évacuer l'excès de liquides du système avant le coucher aide à prévenir l'accumulation de liquides dans la vessie.

Arthrite et goutte: Le Millepertuis réduit l'inflammation et la douleur, soulageant ainsi les symptômes de ces maladies articulaires. Pour de meilleurs résultats, utilisez-le quotidiennement car les bienfaits augmentent avec le temps, à mesure que les articulations enflammées guérissent.

Rhumes de poitrine, congestion et maladies respiratoires: En plus des bienfaits anti-inflammatoires et antimicrobiens du Millepertuis, c'est également un expectorant efficace qui aide à éliminer la congestion et le flegme de la poitrine. Il accélère la guérison des infections et des toux et rhumes courants. Il est également utilisé contre la grippe.

Avertissement: Le millepertuis interagit avec de nombreux médicaments modernes. Il ne doit pas être pris par les personnes prenant déjà un médicament ISRS et peut provoquer une sensibilité au soleil chez les personnes à la peau très claire. Il peut interagir avec la Warfarine, la Digitoxine et les médicaments contre le VIH. Ne pas prendre pendant les 2 semaines précédant une intervention chirurgicale. Consultez votre médecin avant de l'utiliser.

Recettes. Teinture de Millepertuis: Ingrédients: Fleurs et feuilles de millepertuis, alcool de grain à 40%ou vodka, un bocal propre avec un couvercle hermétique.

Tassez sans serrer les fleurs et les feuilles dans le bocal en verre, en le remplissant jusqu'en haut. Ajoutez l'alcool dans le bocal, en recouvrant les fleurs et les feuilles. Fermez le bocal hermétiquement. Étiquetez.

Ajoutez de l'alcool au besoin pour remplacer l'évaporation. Secouez le bocal tous les jours et laissez-le infuser pendant 4 à 6 semaines. Filtrez les herbes. Bouchez le bocal et conservez-le dans un placard frais et sombre. Prenez la teinture pendant une période prolongée, selon vos besoins, pour soigner les affections chroniques.

Huile infusée de Millepertuis: 110 gr de fleurs fraîches de Millepertuis perforé et 2 tasses d'huile d'olive biologique. Mélangez les herbes et l'huile d'olive dans un bain-marie et placez-les à feu très doux.

Laissez infuser l'huile et les herbes pendant 2 à 3 heures, en maintenant l'huile à petit feu. Filtrez l'huile et retirez les herbes. Conservez votre huile infusée dans un placard sombre et frais.

*L'huile de Millepertuis fonctionne bien seule, mais elle peut être encore plus curative lorsqu'elle est mélangée à d'autres herbes.

Molène, *Verbascum thapsus*

Le Molène appartient à la famille des *Scrophulariaceae*. Elle est plus communément appelée Bouillon blanc, grande Molène ou Herbe de Saint-Fiacre.

La Molène pousse dans les prairies, au bord des routes et sur les terrains vagues, en particulier sur les graviers, le sable ou les sols calcaires. Cette plante pousse dans une vaste gamme d'habitats mais préfère les terrains perturbés.

La Molène est largement utilisée pour les remèdes à base de plantes, avec des propriétés émollientes et

astringentes bien établies. Cette plante a également été utilisée pour fabriquer des teintures et des torches et constitue un joli papier hygiénique de brousse.



Identification: La Molène est une plante veloutée, douce et biennale. Lorsqu'elle est dans sa deuxième année, elle a une haute hampe florale érigée qui peut atteindre près de 2,5m de hauteur. Sa rosette basale, sa haute hampe florale et ses feuilles veloutées la rendent facilement reconnaissable.

Chaque fleur de Molène mesure environ 2 cm de diamètre et se compose de cinq pétales pâles, de cinq sépales verts poilus, de cinq étamines et d'un pistil. Dans sa première année de croissance, les feuilles de Molène forment une rosette basale. Elles ont de très grandes et longues feuilles ovales veloutées, gris-vert, qui peuvent atteindre jusqu'à 50 cm de long. Au cours de leur deuxième année, elles envoient une seule haute hampe de fleurs avec des feuilles disposées de façon alternée.

Cette plante produit de petites capsules ovoïdes d'environ 0,6 cm de long qui contiennent de nombreuses graines brunes minuscules de moins de 0,1 cm.

Utilisation comestible: Les feuilles et les fleurs sont comestibles, bien que la plupart des gens les préfèrent sous forme de tisane.

Usage médicinal: Les feuilles et les fleurs de Molène sont anti-inflammatoires, antiseptiques, antispasmodiques, astringentes, d'émulsives, diurétiques, émollientes, expectorantes, anodines (antidouleur) et vulnéraires (cicatrisantes). Je prépare une teinture efficace contre la bronchite en utilisant Molène, Lichen pulmonaire et Yerba Santa, à la fois pour le traitement symptomatique et en tant que curatif.

Bronchite, Emphysème, Laryngite, Trachéite, Asthme et Tuberculose: La Molène est un remède à base de plantes couramment utilisé. Je l'apprécie pour son efficacité dans le traitement des affections thoraciques telles que la bronchite, la tuberculose et l'asthme. Il réduit la formation de mucus et stimule l'expulsion du flegme. C'est un traitement spécifique pour la trachéite et la bronchite. Pour l'emphysema, essayez l'infusion de Molène avec un peu de Tussilage. Ce mélange d'herbes agit comme un expectorant pour les patients atteints d'emphysème et les aide à mieux respirer. Il soulage également les spasmes de la toux et la respiration sifflante. Les personnes s'améliorent avec une utilisation à long terme.

Pour l'asthme, la Molène peut également être inhalé, roulée dans un papier à rouler et fumé ou, pour les enfants, les feuilles peuvent être brûlées et la fumée inhalée afin de ne pas les initier au tabagisme.



Blessures cutanées, morsures de serpent, ulcères, tumeurs et hémorroïdes: En externe, utilisez un cataplasme préparé à partir des feuilles de Molène pour guérir les plaies, les ulcères, les tumeurs et les hémorroïdes. Écrasez les feuilles, appliquez-les directement sur la peau et couvrez-les d'un linge propre. L'huile infusée de Molène (recette ci-dessous) fonctionne également bien sur les hémorroïdes. La Molène sous forme de cataplasme est attirante et peut aider à faire sortir les toxines des morsures de serpent si le Plantain (Plantago) n'est pas disponible - je l'associerais avec un usage interne. Il fonctionne également pour aspirer les échardes et autres.

Maux d'oreille et infections de l'oreille: J'utilise une infusion préparée à partir de ses fleurs infusées dans de l'huile d'olive comme gouttes contre les maux d'oreille. Les fleurs sont fortement bactéricides. Je mélange habituellement Molène avec Ail et Mille-feuille infusés dans l'huile d'olive pour les otites. Je mets quelques gouttes dans le conduit auditif à l'aide d'un compte-gouttes et je bouche l'oreille avec un bouchon de coton. Je préfère traiter les deux oreilles, même si une seule est atteinte, car les sinus sont reliés. N'utilisez pas Molène (ou toute autre huile dans les oreilles) pour les tympans perforés.

Les coups de soleil, et les conditions inflammatoires de la peau: Molène est anti-inflammatoire, ce qui lui permet de calmer les

affections cutanées inflammatoires, notamment celles des muqueuses. À cette fin, j'utilise quelques gouttes d'huile infusée de Molène appliquées directement sur la zone affectée. Cette huile est également antibactérienne, ce qui aide à prévenir les infections et à accélérer la guérison. J'associe souvent le Millepertuis perforé à la Molène pour les coups de soleil.

Verrues: Des racines de Molène en poudre frottées sur les verrues aident à tuer le virus jusqu'aux racines et à faire disparaître la verrue. Frottez-la plusieurs fois par jour jusqu'à ce que la verrue ait complètement disparu et que la peau soit guérie. Le jus de la plante peut également être utilisé.

Crampes et spasmes musculaires: Pour les crampes et les spasmes musculaires, essayez une infusion interne de Molène. Pour les spasmes musculaires, l'huile infusée de Molène peut également être frictionnée dans le muscle affecté.

Problèmes gastro-intestinaux: L'infusion de Molène faite à partir des racines est très bonne pour se débarrasser des vers intestinaux et autres problèmes gastro-intestinaux.

Récolte: Les feuilles de Molène se récoltent le mieux au cours de la deuxième année, lorsque la plante développe une hampe. Récoltez pendant la floraison, généralement entre juillet et septembre. Les fleurs peuvent être utilisées fraîches ou séchées, bien que je préfère les utiliser fraîches quand je le peux. Pour les sécher, ficelez les feuilles et suspendez-les à l'envers.

Avertissement: N'utilisez pas la Molène si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Chez certaines personnes, elle peut provoquer des irritations de la peau, des douleurs d'estomac et des difficultés respiratoires. Il s'agit de réactions allergiques, arrêtez donc d'utiliser le produit si ces symptômes apparaissent.

Recettes. Infusion de molène. Ingrédients: 1/2 cuillère à thé de racine de molène en poudre et 1 tasse d'eau. Porter à ébullition l'eau et la racine de molène en poudre et réduire le feu à ébullition. Laisser mijoter 10 minutes.

Huile infusée à la molène: Prenez 2 tasses d'huile d'amande douce ou d'huile d'olive biologique et une demi tasse de coulant de molène, fraîche ou séchée. Placez une demi tasse de fleurs de molène dans un pot d'une pinte (500 ml) avec un couvercle hermétique. Versez l'huile sur les fleurs et laissez-les infuser pendant 3-4 semaines. Filtrez l'huile et conservez-la dans une bouteille sombre dans un endroit frais et sec.



Fleurs de Molène, Forest & Kim Starr, CC BY 3.0

Mouron des Oiseaux, *Stellaria media*

Le mouron des oiseaux est une plante annuelle de la famille des Caryophyllaceae (roses). On l'appelle parfois mouron blanc ou morgeline. Elle est couramment cultivée pour nourrir les poulets.

Identification: Le mouron des oiseaux pousse de 5 cm à 50 cm de hauteur. Sa façon de pousser entrelacée couvre généralement de grandes surfaces. Ses fleurs sont blanches et ont une forme similaire à celle d'une étoile. Ses feuilles ovales ont des extrémités en forme de coupe avec des bords lisses et légèrement plumés. Ses fleurs sont petites, blanches et en forme d'étoile. Elles sont produites à l'extrémité de la tige. Les sépales sont de couleur verte.

Utilisation comestible: Les feuilles, la tige et les fleurs sont comestibles crues ou cuites.

Utilisation médicinale. L'arthrite: Un thé ou une teinture de cette herbe est utilisé comme remède contre l'arthrite. Elle soulage l'inflammation et la douleur de la polyarthrite rhumatoïde. Essayez également d'ajouter un thé fort à un bain chaud et de vous y tremper pour soulager la douleur, surtout aux genoux et aux pieds.



Mouron des oiseaux, Kaldari, CC0

La roséole et autres éruptions cutanées: Les enfants et les adultes atteints de roséole sont affligés d'une éruption cutanée qui démange. Pour soulager la douleur et les démangeaisons, appliquez

sur l'éruption un cataplasme de feuilles de mouron écrasées et humidifiées. Ajouter une tisane forte à l'eau du bain aide également.

Douleur nerveuse: Le mouron des oiseaux appliqué sous forme de cataplasme ou de pommade aide à soulager la douleur et les picotements causés par les nerfs de surface qui fonctionnent mal.



Constipation et problèmes digestifs: La tisane de mouron des oiseaux traite la constipation. Attention à ne pas exagérer avec la décoction; elle a une forte action purgative.

Le mouron des oiseaux a également des propriétés analgésiques qui agissent sur le système digestif pour soulager la douleur, mais il ne traite pas les causes sous-jacentes.

Irritations de la peau, dermatite, eczéma, urticaire, zona et varices: Une pommade ou un cataplasme à base de mouron des oiseaux fonctionne bien pour les irritations de la peau, notamment pour les démangeaisons et les éruptions cutanées. Il est également utile pour les varices, l'urticaire, la dermatite et l'eczéma. Vous pouvez ajouter la décoction à votre bain si la zone affectée est plus grande.

Détoxification, purification du sang, tétanos, herpes et maladies vénériennes: Le mouron des oiseaux est un excellent agent de désintoxication et un purificateur de sang. Il aspire les poisons hors du corps en cas d'empoisonnement du sang, de tétanos ou de poisons pénétrant dans la circulation sanguine par une blessure.

Pour cela, faites un cataplasme à partir de parties égales de mouron, de racine de gingembre et de miel brut. Mélangez le tout pour obtenir une pâte lisse et appliquez-la directement sur la plaie et la zone environnante.

Couvrez le cataplasme et remplacez-le toutes les six heures. Prenez également de la poudre ou du thé de mouron des oiseaux pour traiter le problème de l'intérieur. Ce même protocole fonctionne pour le traitement des furoncles, des plaies d'herpès et d'autres maladies vénériennes. Prenez à la fois des remèdes internes et externes pour obtenir les meilleurs résultats.

Récolte: Récoltez cette herbe tôt le matin ou tard le soir. Coupez les branches supérieures. Utilisez-les fraîches ou séchez-les pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: Certaines personnes sont allergiques au mouron des oiseaux. L'herbe est considérée comme sûre, mais ne doit pas être utilisée par les femmes qui allaitent ou les femmes enceintes sans l'approbation d'un professionnel de la santé.

Recettes. Décoction de mouron des oiseaux: Utilisez autant que possible du mouron frais pour préparer cette décoction à base de plantes. Il s'agit d'un excellent nettoyant interne et constitue un bon agent de lavage et externe. Il vous faut 1 tasse de feuilles de mouron fraîchement cueillies et 50cl d'eau. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les feuilles de mouron des oiseaux. Réduisez à feu doux et laissez mijoter les feuilles pendant 15 minutes. Refroidissez la décoction et utilisez-la en interne ou en externe. La dose interne est de 30 à 60 ml.

Moutarde Blanche, *Sinapis alba*

La Moutarde blanche appartient à la famille des Brassicaceae (moutarde). Elle est surtout cultivée pour ses graines ou comme culture fourragère et est très répandue. Les graines de Moutarde blanche sont de couleur jaune et sont également appelées Moutarde jaune. Les Moutardes brunes et noires sont différentes mais ont également des usages médicinaux.

Identification: La Moutarde blanche est une herbe annuelle, qui pousse de 30 cm à 60 de haut. Elle fleurit de juillet à septembre. La fleur de la Moutarde blanche a une corolle jaune, d'un peu plus de 1,25 cm de diamètre, avec quatre pétales de 0,75 cm à 1,25 cm de long. Elle contient quatre sépales étalés et six étamines (4 longues et deux courtes). Les feuilles alternes sont munies d'un pétiole et d'une foliole grossièrement poilue. Ses tiges sont ramifiées et aussi poilues. Chaque feuille est irrégulièrement pennée, avec des bords irréguliers en dents de scie. Les folioles terminales sont grandes et nettement lobées. Le fruit de la Moutarde blanche possède de nombreuses petites graines rondes de couleur jaune pâle.

Utilisation comestible: Les graines, les fleurs, les feuilles et l'huile extraite sont comestibles. J'aime manger les jeunes feuilles en salade, et je cuisine parfois les feuilles plus âgées comme légume ou en potage. Les graines font un condiment épicé

lorsqu'elles sont finement moulues.

Usage médicinal: La Moutarde blanche est antibactérienne et antifongique, digestive, diurétique, émétique, expectorante, rubéfiante et stimulante. Elle est utilisée en interne et en externe.



Moutarde blanche près d'Abu Ghosh.CC 3.0

Pneumonie, bronchite, maladies respiratoires: Les graines de Moutarde blanche, réduites en poudre et transformées en cataplasme, sont bonnes pour traiter les maladies respiratoires. Elles agissent comme un irritant pour détacher le flegme et aider à expulser le mucus du corps. Le cataplasme est appliqué sur la poitrine et laissé en place jusqu'à ce que la peau rougisse, puis rapidement retiré. La Moutarde est un irritant et peut provoquer des cloques si elle est laissée en place trop longtemps.

Poison Ingestion: La graine de Moutarde moulue, prise par la bouche en quantité, peut provoquer des vomissements. Vous pouvez l'utiliser pour faire remonter les poisons et autres substances indésirables qui ont été ingérés.

Prévenir l'infection: Pour prévenir l'infection dans une plaie, ou n'importe où dans le corps, la Moutarde blanche est un bon allié. Elle contient des composés soufrés en abondance, qui aident à prévenir l'infection et à combattre toute infection envahissante. Souvent utilisée en combinaison avec de l'Ail. Pour de meilleurs effets, utilisez des graines de moutarde fraîches, moulues en une pâte. Si vous utilisez des graines de moutarde séchées, faites-les tremper dans l'eau avant de les moudre.

Prévient le cancer: Les graines de moutarde contiennent des substances bénéfiques qui réduisent le risque et la réapparition du cancer. Elle ne guérit pas le cancer, mais semble en prévenir la propagation ou le retour. Une cuillère à soupe de graines de Moutarde blanche écrasées ou moulues par jour suffit à procurer ces puissants bienfaits.

Arthrite: La Moutarde blanche appliquée sur la peau est un irritant. L'irritation de la peau entraîne une augmentation de l'apport sanguin dans la zone concernée. La peau et les articulations sont réchauffées, et la douleur est réduite. Vous devez prendre soin d'enlever la moutarde une fois que la peau rougit pour éviter les cloques et autres dommages à la peau.

Pour traiter l'arthrite et d'autres douleurs articulaires, mélangez des graines de Moutarde blanche moulues avec suffisamment de vinaigre pour obtenir une pâte. Appliquez sur la peau sur la zone affectée. La poudre de graines de Moutarde blanche (1 cuillère à soupe) ajoutée à l'eau du bain est également bénéfique pour les douleurs arthritiques.



Maux de gorge: La tisane aux graines de moutarde préparée à partir des feuilles de la plante Moutarde blanche a un effet bénéfique sur les maux de gorge. L'augmentation de la circulation sanguine et la teneur en soufre aident la gorge à guérir. Faites des gargarismes avec le thé de graines de moutarde plusieurs fois par jour, dès les premiers signes d'irritation de la gorge. Son action est similaire à celle d'un gargarisme au cayenne.

Engelures (brûlures dues au froid): Les engelures bénéficient du pouvoir réchauffant de la Moutarde blanche. Mélangez une part de poudre de graines de Moutarde blanche et quatre parts de graines de lin moulues pour obtenir une pâte. Utilisez ce mélange comme cataplasme pour vous débarrasser des engelures.

Recettes: Tisane aux graines de moutarde. Il vous faut une cuillère à thé de graines de moutarde écrasées et une tasse d'eau bouillante. Versez l'eau sur les graines de moutarde et laissez infuser à couvert pendant 2 à 4 minutes.

Cataplasme de moutarde jaune. Vous aurez besoin de: une cuillère à soupe de graines de moutarde blanche moulues, 1/2 tasse de farine, 1 blanc d'œuf, 250ml d'eau chaude. Mélangez la moutarde et la farine, puis ajoutez le blanc d'oeuf et l'eau pour former une pâte lâche. Appliquez immédiatement sur le corps sur la zone affectée.

Onagre Bisannuelle, *Oenothera biennis*

L'Onagre bisannuelle de nuit est également connue sous les noms d'herbe aux ânes, de primevère du soir, d'onagre bisannuelle et même de jambon de Saint-Antoine. Cette plante a la particularité que ses fleurs s'ouvrent généralement au crépuscule, après que le soleil ne les ait plus éclairées. Elle fait partie de la famille des Onagraceae (onagre).

Identification: L'*Oenothera biennis* est une plante bisannuelle. Au cours de sa première année, les feuilles peuvent atteindre 25 cm de long. Les feuilles sont en forme de lance, dentées, et forment une rosette. Dans sa deuxième année, la tige florale présente des feuilles alternes, disposées en spirale, sur une tige florale velue et rugueuse, souvent teintée de violet.

Les feuilles rappellent celles du saule. Cette tige florale érigée se ramifie parfois près du sommet de la plante et atteint une hauteur de 90 cm à 180 cm. Elle fleurit de juin à octobre.

Les fleurs jaune vif sont partiellement ou totalement fermées pendant la chaleur de la journée. Les fleurs ont quatre pétales et mesurent de 2,5 à 5 cm de diamètre. Elles poussent en une panicule terminale à fleurs multiples. Les fleurs parfumées ne durent que 1 à 2 jours. Les gousses des graines sont longues et étroites.



Utilisation comestible: Toutes les parties de cette plante sont comestibles, y compris les fleurs, les feuilles, les tiges, l'huile, les racines et les gousses de graines. La racine peut être consommée cuite ou bouillie. Ses fleurs et boutons floraux sont bons crus en salade. Les jeunes gousses des graines peuvent être cuites à la vapeur. Les tiges de deuxième année peuvent être épluchées et consommées fraîches. Ses graines sont comestibles et huileuses. Les feuilles ne sont généralement pas consommées en raison de leur texture, mais elles peuvent l'être si elles sont bouillies quelques fois.

Usage médicinal: L'huile d'Onagre provient des graines de la fleur, qui contiennent de l'acide gamma linolénique (AGL) - un acide gras oméga 6 que l'on trouve également dans la bourrache. Les fleurs, les racines, l'écorce et les feuilles sont également utilisées à des fins médicinales.



Équilibrer les hormones féminines, le SOPK, le SPM et la ménopause: L'huile d'Onagre aide à équilibrer les hormones chez les femmes. Elle traite naturellement les symptômes du SPM, notamment la sensibilité des seins, la rétention d'eau et les ballonnements, l'acné, l'irritabilité, la dépression, l'humeur et les maux de tête.

Elle est également utile dans le traitement du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), contribuant à la fertilité et à la normalisation du cycle menstruel. Il aide également à soulager les symptômes de la ménopause, comme les bouffées de chaleur, l'humeur et les troubles du sommeil.

Perte de cheveux chez les hommes et les femmes: L'Onagre bisannuelle s'attaque aux causes hormonales de la calvitie masculine et de l'alopécie androgénétique chez la femme. En équilibrant les hormones, elle prévient la poursuite de la chute des cheveux et, chez certaines personnes, aide les cheveux à repousser. Il est préférable de l'utiliser à la fois en interne et en externe (frottez quotidiennement le cuir chevelu avec de l'huile essentielle de romarin diluée).

Maladies de la peau, eczéma, psoriasis, acné: L'huile d'Onagre fonctionne bien pour les personnes souffrant de problèmes de peau tels que l'acné, l'eczéma, la dermatite et le psoriasis. Elle équilibre les causes hormonales de ces maladies, réduit l'inflammation et favorise la guérison tout en réduisant les symptômes tels que les démangeaisons, les rougeurs et les gonflements.

Arthrite et ostéoporose: L'huile d'Onagre est un bon complément pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et d'ostéoporose. Elle est anti-inflammatoire et réduit la douleur et la raideur. Elle équilibre également les hormones qui provoquent la perte osseuse dans l'ostéoporose. Il semble également favoriser l'absorption du calcium et il est préférable de l'associer à l'huile de poisson.

Troubles gastro-intestinaux: L'écorce et les

feuilles sont astringentes et cicatrisantes. Elles sont efficaces pour traiter les troubles gastro-intestinaux causés par des spasmes musculaires de l'estomac ou des intestins. Elles calment les spasmes et permettent une meilleure digestion.

La coqueluche: L'huile d'Onagre est un expectorant. Un sirop fabriqué à partir des fleurs aide à traiter les symptômes de la coqueluche et est plus facile à faire avaler aux jeunes enfants qu'une teinture ou un thé. Faites bouillir les fleurs dans une petite quantité d'eau, filtrez et sucrez avec du miel brut.

Asthme et allergies: Utilisez le thé de feuilles et d'écorce pour traiter l'asthme. Le thé soulage les spasmes bronchiques et ouvre les voies respiratoires. Il ne guérit pas l'asthme, mais traite seulement les symptômes. Il semble fonctionner mieux pour l'asthme ayant des causes allergiques.

Pression artérielle et cholestérol: La consommation régulière d'huile d'Onagre permet de réduire le taux de cholestérol sanguin et d'abaisser la tension artérielle.

Les meilleurs résultats sont obtenus par une utilisation à long terme; elle n'est pas destinée aux situations aiguës.

Neuropathie diabétique: l'huile d'Onagre aide à traiter les douleurs nerveuses spécifiquement dues au diabète.

Récolte, préparation et conservation: Les graines de l'onagre mûrissent d'août à octobre. Récoltez-les lorsqu'elles sont mûres et pressez-les pour en extraire l'huile avant qu'elles ne se dessèchent. Les fleurs doivent être cueillies en pleine floraison. Récoltez les feuilles et l'écorce des tiges lorsque les tiges fleuries ont grandi. Dépouillez l'écorce de l'onagre et faites-la sécher pour une utilisation ultérieure; les feuilles sont également récoltées et séchées à ce moment-là. Déterrez les racines la deuxième année, lorsqu'elles sont plus grosses et plus puissantes.

Recettes. Comment faire de l'huile de graines d'onagre pressée à froid: Broyez les graines fraîches. Vous pouvez utiliser un moulin à farine, un broyeur à saucisses, une centrifugeuse à vis sans fin, un moulin à café ou un mixeur pour broyer les graines en une pâte. Il peut être nécessaire de passer plusieurs fois dans le moulin pour obtenir une mouture fine. Ajoutez une petite quantité d'eau uniquement si nécessaire, pour faciliter le broyage. Roulez les graines moulues en une boule et pétrissez-les à la main pour libérer l'huile, en la récupérant dans un petit bol. Pétrissez et pressez les graines jusqu'à ce que l'huile soit libérée, cela peut prendre un certain temps. Placez la pâte de graines dans un sac à graines ou utilisez un filtre à café et serrez-le pour libérer encore plus d'huile dans le bol. Lorsque vous avez recueilli autant d'huile que possible, filtrez-la à travers un nouveau filtre pour éliminer les restes de graines. Le dosage standard pour un usage interne est de 1 gramme d'huile par jour, réparti en 2 ou 3 doses.

Thé fort d'onagre. 28 g d'écorce et de feuilles, écrasées ou coupées en petits morceaux, 500 ml d'eau. Portez l'eau et les herbes à ébullition et réduisez le feu à un faible frémissement. Laissez mijoter les herbes pendant 10 minutes. Laissez le thé refroidir et filtrez les herbes. Conservez le thé au réfrigérateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin et utilisez-le dans les trois jours.

Origan, *Origanum vulgare*

Il existe de nombreuses variétés différentes d'Origan; toutes sont médicinales mais varient dans les quantités de composés bénéfiques. L'Origan le plus puissant viendrait de Grèce et je trouve que les plantes cultivées dans la chaleur de l'été semblent être plus puissantes. Il fait partie de la famille des *Lamiaceae* (Menthe).

Identification: Vous trouverez de l'Origan dans la plupart des jardins d'herbes aromatiques et vous l'utilisez peut-être déjà en cuisine.

Si vous ne la connaissez pas, recherchez des feuilles ovales opposées d'un vert vif, légèrement poilues. C'est une plante vivace tentaculaire qui, comme sa parente la menthe, peut prendre possession d'une zone. La plante pousse près du sol, atteignant 80 cm de hauteur. Chaque feuille mesure de 1 cm à 4 cm de long. Les fleurs sont violettes et minuscules, poussant sur des épis érigés au-dessus des feuilles.

Utilisation culinaire: L'Origan est utilisé comme herbe culinaire pour parfumer de nombreux types d'aliments, notamment dans les plats méditerranéens.

Usage médicinal: Pour un usage médicinal, l'Origan peut être utilisé comme herbe dans les aliments, utilisé comme thé, comme teinture, ou comme huile essentielle. L'huile essentielle est très concentrée et doit être diluée dans une huile de support avant d'être utilisée. Elle est antivirale, antibactérienne et antifongique.

Booste le système immunitaire et antiviral: L'origan contient un large éventail d'antioxydants, d'actifs anti-inflammatoires et anti-infectieux qui aident le système immunitaire à guérir le corps plus rapidement. Il contient des vitamines A et C, ainsi que d'autres composés qui sont bénéfiques pour renforcer le système immunitaire.

Il aide à soulager les tensions subies par l'organisme et stimule le système immunitaire pour produire des globules blancs, qui défendent le corps contre les bactéries, les virus, les champignons et les cellules cancéreuses.

Levures et autres infections fongiques: L'huile d'Origan est un puissant antibactérien, antiviral et antifongique. C'est également un anti-inflammatoire, qui aide à la guérison. Elle inhibe la croissance du Candida, la levure qui cause le plus souvent les infections à levures. Le carvacrol et le thymol sont les principaux composants qui traitent les infections à levures et empêchent leur propagation.

Utilisez le thé ou la teinture d'Origan une ou deux fois par jour pour traiter les infections internes à levures et pour l'usage externe, utilisez un thé de lavage ou l'huile d'Origan bien diluée. L'huile essentielle diluée est efficace contre les champignons des ongles des orteils, le pied d'athlète, d'autres infections fongiques et la teigne.

Problèmes de peau: L'Origan contient des antioxydants et des anti-inflammatoires qui sont bénéfiques à la cicatrisation, réduisent les signes de vieillissement, guérissent les imperfections et réduisent l'apparence des cicatrices. Ils neutralisent les radicaux libres dans la peau qui causent les rides et les taches de vieillesse et ils améliorent l'élasticité de la peau.

Le cancer: En plus des bienfaits anti-inflammatoires et des effets de renforcement du système immunitaire de l'Origan pour lutter contre le cancer, le carvacrol de l'Origan a des propriétés antitumorales qui ralentissent la croissance et la reproduction des cellules cancéreuses et favorisent leur mort.

Sain pour le cœur: L'Origan contient des acides gras oméga-3 et aide à améliorer le taux de cholestérol. Il est également bénéfique pour le cœur d'autres façons, en aidant à prévenir l'athérosclérose, les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

Stimule le métabolisme et la perte de poids: L'Origan stimule le métabolisme, ce qui amène le corps à brûler plus de calories. Il peut augmenter les niveaux d'énergie chez certaines personnes et peut vous aider à perdre du poids.

Prévenir la maladie ou accélérer le rétablissement: Lorsque les membres de la famille sont malades, j'utilise souvent la tisane ou l'huile d'Origan pour prévenir la propagation de la maladie et accélérer le rétablissement de ceux qui sont malades. A utiliser de préférence dès les premiers signes de maladie.

Infections bronchiques, asthme et toux: Ajoutez de l'huile d'Origan à de l'eau et créez une vapeur faciale pour décongestionner et traiter les infections bronchiques, l'asthme et la toux. Elle soulage l'inflammation des voies respiratoires.

Récolte: Vous pouvez généralement trouver un plant de départ dans votre magasin de jardinage local. Récoltez les feuilles et les tiges avant la floraison de la plante pour une meilleure saveur. Elle est encore puissante après la floraison, mais sa saveur est plus amère.

Avertissement: Ne prenez pas d'huile d'Origan en cas de grossesse. Elle est concentrée et son innocuité pour la grossesse n'a pas été prouvée.

Recettes. Tisane d'Origan. Je préfère utiliser des feuilles d'Origan fraîches pour faire du thé, bien que les feuilles séchées puissent également être utilisées. Les feuilles séchées perdent des huiles et des nutriments avec le temps, alors assurez-vous que votre approvisionnement est frais.

Il vous faut: 1 cuillère à soupe de feuilles d'Origan fraîches ou 1 cuillère à café de feuilles séchées, 1 tasse d'eau bouillante, miel brut ou sirop d'érable au goût.

Ecrasez ou écrasez les feuilles d'Origan dans le fond d'une tasse ou d'un mug. Versez 1 tasse d'eau bouillante sur les feuilles et couvrez la tasse pour retenir la chaleur. Laissez infuser le thé pendant 5 à 10 minutes. Ajoutez du miel ou du sirop d'érable pour sucrer le thé et le rendre agréable au goût.

*Pour l'utiliser comme un lavage, laissez le thé non sucré et laissez-le refroidir avant de l'utiliser.

Huile d'Origan. L'huile essentielle d'Origan peut être fabriquée par extraction à la vapeur. Si vous avez l'équipement pour une extraction à la vapeur, cela donne une huile plus forte qui doit être diluée avant utilisation. Voir page 31 pour les instructions. La méthode ci-dessous est plus facile, mais elle produit une huile moins puissante; aucune dilution n'est nécessaire.

Infusion d'huile d'Origan. Feuilles et tiges fraîches d'Origan. Huile de support telle que l'huile d'olive biologique, l'huile de pépins de raisin,

l'huile de jojoba, ou toute autre huile appropriée. Rassemblez plusieurs grosses poignées d'Origan frais. Lavez et séchez à l'air libre. Hachez les brins et les feuilles, en les meurtrissant pour libérer les huiles. Placez l'Origan dans un bocal en verre propre, bien tassé, mais sans le faire déborder. Faites chauffer l'huile de support à feu très doux et versez-la sur l'Origan. Remuez doucement l'huile pour enrober l'Origan et libérer les éventuelles bulles d'air.

Couvrez légèrement l'huile (sans la sceller) et laissez-la refroidir complètement. Laissez infuser pendant 1 semaine. Réchauffez à nouveau l'huile pour libérer toute l'humidité. Filtrez l'huile, couvrez-la hermétiquement et conservez-la dans un endroit frais et sombre.

Ortie (Grande Ortie), *Urtica dioica*

J'aime l'ortie, bien que j'en connaisse beaucoup qui ne l'aiment pas à cause de sa piqûre. Elle est nutritive, médicinale, et fait de belles fibres. J'ai même une chemise en ortie! L'ortie pousse généralement à proximité et peut être utilisée pour enlever la piqûre. Elle fait partie de la famille des Lamiaceae (Menthe).

Identification: L'Ortie est une plante vivace, qui pousse de 90 cm à 240 cm de haut. C'est une plante dioïque et herbacée, qui se repose en hiver.

Les feuilles sont le plus souvent ovales ou occasionnellement en forme de cœur. Les feuilles vertes et souples mesurent de 2,5 à 10 cm de long et sont disposées de manière opposée sur une tige carrée et érigée. Les feuilles ont un bord dentelé et une base cordée. Les feuilles et les tiges sont très velues avec des poils non urticants et de nombreux poils urticants. De nombreuses fleurs apparaissent de juin à septembre en inflorescences denses. Elles sont verdâtres ou brunâtres et poussent en grappes ramifiées. Les fleurs mâles et femelles poussent sur des plantes ou des branches séparées. L'Ortie est largement répandue, surtout là où les précipitations annuelles moyennes sont élevées. Je la trouve dans les endroits où le sol est humide.

Utilisation comestible: Les feuilles sont comestibles. Les Orties ont une saveur semblable à celle des épinards doux lorsqu'elles sont cuites. Je les mange crues en repliant les feuilles mais la plupart des gens les blanchissent dans l'eau pour enlever le dard avant de les cuire et de les manger. Ne consommez les feuilles d'Orties qu'avant l'apparition des fleurs. Au-delà de cette période, elles peuvent provoquer une irritation interne, notamment des voies urinaires. Les graines sont également comestibles. Les feuilles et les fleurs d'Ortie séchées font une bonne tisane.

Usage médicinal: L'Ortie peut être prise sous forme de thé ou de teinture. C'est mon remède numéro un contre les allergies.

Allergies (y compris le rhume des foins): La teinture d'Ortie est ma première recommandation pour les allergies car elle atténue généralement complètement le problème. Je recommande souvent de la coupler avec le miel brut local. C'est un excellent anti-inflammatoire.

Arthrite, douleur de la goutte, et inflammation: L'Ortie traite l'arthrite, la goutte et d'autres affections inflammatoires. Elle supprime l'inflammation, évacue les toxines du corps et aide à réduire la douleur de ces affections.

Elle est utilisée en Allemagne comme traitement de la polyarthrite rhumatoïde et on pense qu'elle inhibe la cascade d'inflammations. En externe, une compresse réalisée en imbibant un coton de teinture d'Ortie et en le plaçant sur l'articulation douloureuse est utile. Piquer une zone peut également aider à restaurer et réparer les blessures articulaires et à rétablir la communication nerveuse. Je l'ai utilisé avec succès pour traiter des blessures à l'épaule.

Eczéma et inflammations de la peau: La teinture interne et l'infusion d'Ortie sont toutes deux utiles pour traiter l'eczéma et les autres inflammations de la peau.

Brûlures, piqûres d'insectes et plaies: Utilisez une infusion d'Ortie à double concentration comme lavage pour traiter la peau brûlée, les coups de soleil, les piqûres d'insectes, les plaies et autres irritations cutanées. L'Ortie contient du combudoron, dont il a été démontré qu'il aide à traiter les brûlures. Faites la recette de l'infusion d'Ortie en utilisant 2 cuillères à soupe de feuilles d'Ortie séchées ou fraîches. Utilisez le liquide refroidi pour laver et traiter ces problèmes, en le laissant sécher sur la peau.

Problèmes menstruels: Les femmes souffrant de saignements utérins abondants et d'autres problèmes menstruels sont généralement soulagées par la prise l'Ortie.

Entorses, crampes, tendinites et sciatique: Les crampes musculaires, les blessures et les

douleurs nerveuses bénéficient de l'application d'une compresse réalisée en imbibant un coton de teinture d'ortie et en l'appliquant sur la zone affectée. Fixez-le en place pour de meilleurs résultats.



Stimule le flux sanguin: L'ortie stimule le système circulatoire et le flux sanguin. Pour stimuler le flux sanguin et améliorer la circulation, utilisez une infusion d'ortie. Elle peut également être utilisée en usage externe car la piqûre stimule le flux sanguin.

L'anémie, l'insuffisance cardiaque, les gonflements, l'hypertrophie de la rate et comme tonique pour tout le corps: Pour les affections graves telles que celles-ci, utilisez du jus d'Ortie frais préparé en faisant tremper et en mixant la plante fraîche entière.

Rinçage des cheveux: Utilisez la tisane d'Ortie comme rinçage des cheveux pour augmenter la brillance. Couplez-la avec la Prêle des champs et le Romarin pour des résultats optimaux.

Recettes. Infusion d'ortie: Il vous faut 1 cuillère à soupe de feuilles d'Orties séchées et écrasées et 1 tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les feuilles d'Ortie et laissez infuser pendant 10 à 15 minutes. Filtrez et buvez deux fois par jour.

Teinture d'ortie. Ingrédients: Feuilles d'Ortie, fraîches ou écrasées et séchées (les fraîches sont les meilleures), vodka à 40% ou autre alcool à boire de même puissance, un bocal en verre avec un couvercle hermétique.

Remplissez le bocal de feuilles d'Ortie fraîches, coupées en fines lamelles et écrasées. Versez la vodka sur les feuilles et remplissez le bocal en vous assurant que toutes les feuilles sont recouvertes. Fermez le bocal hermétiquement. Étiquetez-le. Laissez la teinture infuser pendant 4 à 6 semaines, en secouant le bocal tous les jours. Ajoutez de l'alcool si nécessaire pour que le bocal reste plein. Versez l'alcool à travers un tamis à mailles fines ou un filtre à café pour retirer toutes les herbes. Conservez la teinture dans un placard sombre et frais, jusqu'à 5 ans. Dosage : 1/2 à 1 cuillère à café, deux fois par jour.



Ortie, Frank Vincentz – Travail personnel, CC by SA 3.0

Oseille Crépue, *Rumex crispus*

L'Oseille crépue, ou Patience crépue, ou Rumex crépu est un groupe de plus de 200 variétés différentes de la famille des Polygonacées (Sarrasin). Je fais ici spécifiquement référence au *Rumex crispus* et à son utilisation médicinale, mais le rumex à larges feuilles, *Rumex obstusifolius*, est utilisé de manière similaire. Le *rumex crispus* est une herbe bisannuelle qui pousse dans le monde entier.

Identification: Les tiges des fleurs poussent à partir de la base (comme une rosette) avec des feuilles lisses, coriaces et charnues qui font une grande grappe à l'apex. Les feuilles sont ondulées ou frisées sur les bords et ont une texture grossière. Ces feuilles peuvent atteindre 60 cm de long et ne font que 7,5 cm de large, ce qui les rend longues, étroites et ondulées. Les petites veines s'incurvent vers le bord de la feuille, puis reviennent vers la veine centrale. Les feuilles situées plus haut dans la plante peuvent varier en taille et en apparence. Sur les feuilles plus anciennes, la veine centrale est parfois teintée de rouge.

Le pédoncule floral mesure environ 90 cm de haut et porte des fleurs et des graines groupées. De minuscules fleurs vertes poussent en têtes denses sur le pédoncule floral au cours de la deuxième année.

Les graines à trois côtés sont brunes, brillantes et recouvertes d'une gaine papillaire qui ressemble à des ailes en forme de cœur. La racine est une longue racine pivot fourchue qui régénère la plante chaque année.

Utilisation comestible: L'oseille crépue a une saveur citronnée et ses feuilles sont utilisées comme un légume cuit. Les jeunes feuilles peuvent être mangées crues (les vieilles aussi, mais elles n'ont pas le même goût). Les feuilles contiennent des quantités variables d'acide oxalique et de tanin. Les graines peuvent être pilées pour obtenir une farine. La racine

n'est généralement pas consommée mais elle est utilisée en médecine.

Usage médicinal: L'oseille est une herbe purifiante et nettoyante. Toutes les parties de la plante peuvent être utilisées, mais les racines ont les propriétés curatives les plus fortes.

J'écrase souvent les feuilles d'oseille pour les mettre sur les piqûres d'orties. Ma grand-mère m'a montré cette astuce lorsque j'étais enfant, quand je lui rendais visite en Angleterre, et je l'utilise souvent depuis. Les deux plantes ont tendance à pousser l'une près de l'autre, ce qui est très utile.



Oseille crépue, John Tann, [CC BY-SA 2.0]

Constipation et diarrhée: L'oseille crépue est un laxatif doux et sûr pour le traitement de la constipation légère. Il peut également provoquer ou soulager la diarrhée, selon le dosage et d'autres facteurs comme le moment de la récolte et les conditions du sol.

Problèmes de peau: L'oseille crépue est utile en externe pour traiter une grande variété de problèmes de peau en raison de ses propriétés nettoyantes.

Pris en interne, c'est un tonique. Sa racine séchée ou pilée peut être utilisée comme cataplasme, pommade ou poudre appliquée sur les plaies, les blessures ou autres problèmes de peau.

Foie, vésicule biliaire et désintoxication: La racine d'oseille est un tonique amer pour la vésicule biliaire et le foie. Elle augmente la production de bile, ce qui aide le corps à se désintoxiquer. Elle est utile pour toute condition qui peut bénéficier de la purification et du nettoyage du corps des toxines. Elle est souvent associée à la grande bardane pour créer un effet détoxifiant plus fort.

Récolte: Récoltez la racine au début de l'automne et faites-la sécher pour une utilisation ultérieure. Déterrez la plante entière et la racine si possible, puis lavez légèrement la racine. Coupez-la avant de la faire sécher. Récoltez les feuilles du printemps à l'été selon les besoins. Recherchez des feuilles qui sont fraîches et frisées : évitez les feuilles qui sont brunes ou pleines de trous d'insectes. Évitez également les zones qui se trouvent près des autoroutes ou qui ont été pulvérisées avec des pesticides.

Recettes. Teinture d'oseille: Il vous faut de la racine de rumex fraîche, râpée, de la vodka à 40% ou un autre alcool de consommation et un bocal en verre avec un couvercle hermétique. Placez la racine râpée dans un bocal en verre propre. Remplissez le bocal, en recouvrant complètement la racine, d'alcool à 40%.

Laissez infuser la teinture pendant 6 à 8 semaines, en secouant doucement tous les jours. Filtrez les morceaux de racine et placez la teinture dans un bocal en verre propre. Conservez-la dans un endroit frais et sombre jusqu'à 7 ans.



Oseille Crepue par Olivier Pichard [CC BY-SA 3.0]

Pavot de Californie, *Eschscholzia californica*

Le pavot de Californie a des effets sédatifs et curatifs mais n'est pas psychoactif ou narcotique comme certaines espèces de pavot.

Le pavot de Californie est une espèce de plante à fleurs de la famille des Papavéracées (coquelicots). Il est présent dans de nombreux habitats, y compris les régions côtières, les contreforts, les vallées et les déserts, à des altitudes inférieures à 2133 m. Il est également connu sous les noms de pavot d'Amérique.

Identification: Le pavot de Californie est une plante annuelle à fleurs ou une plante vivace à racines profondes. Il mesure de 60cm de haut, et son feuillage est de couleur bleu-vert. Ses feuilles sont composées, avec trois lobes finement divisés, et sont presque lisses, sans poils.

Le pavot de Californie produit des fleurs dressées sur des tiges ramifiées avec quatre pétales orange vif à jaune. Les fleurs ont souvent un centre distinct, de couleur orange plus foncée.

Les capsules de graines du pavot de Californie sont de forme cylindrique et s'ouvrent par la base

lorsqu'elles sont mûres. Ces capsules s'ouvrent de manière explosive pour faciliter la dispersion des graines, éjectant les petites graines jusqu'à 2 mètres de la plante mère. Ses minuscules graines rondes sont généralement de couleur grise à gris-brun à maturité.

Utilisation comestible: Ses feuilles sont comestibles si elles sont cuites. La prudence est de mise car d'autres plantes de la famille sont toxiques.

Usage médicinal: Le pavot de Californie est un diurétique, il détend les spasmes, soulage la douleur, favorise la transpiration et c'est un sédatif. Il ne crée pas de dépendance et peut aider au sevrage des opiacés. Il agit très probablement sur les récepteurs GABA. La plante entière est utilisée à des fins médicinales, la racine étant la partie la plus puissante.



Pavot de Californie, Wikipedia Commons

Propriétés sédatives et antispasmodiques: Le pavot de Californie est un sédatif léger qui fonctionne également bien pour l'incontinence, surtout chez les enfants. Il aide à traiter le manque de sommeil, l'anxiété et la tension nerveuse. La sève est quelque peu narcotique et fonctionne bien pour soulager les maux de dents. Contrairement au pavot à opium, elle ne déprime pas le système nerveux et son action est beaucoup plus douce. Prenez-le à l'heure du coucher car il induit le sommeil. C'est également un antispasmodique.

Normalise la fonction psychologique, le SSPT et l'anxiété: Le pavot de Californie semble normaliser les schémas de pensée des personnes ayant des problèmes psychologiques, et est assez doux pour être utilisé par les enfants. Il n'a pas d'effet narcotique, mais contribue à calmer l'esprit et aide les gens à retrouver un fonctionnement normal. Il fonctionne bien pour les troubles de l'anxiété et le SSPT.

Supprime le lait chez les mères qui allaitent: Lorsque la lactation n'est pas souhaitée, appliquez le thé de pavot de Californie fait à partir des racines comme un lavage sur les seins pour supprimer l'écoulement du lait. Il aide le lait à se tarir rapidement.

Récolte: Récoltez la plante entière lorsqu'elle fleurit, de juin à septembre, et faites-la sécher pour l'utiliser dans des teintures et des infusions.

Avertissement: Ne conduisez pas et n'utilisez pas de machines lourdes, car ce produit est un sédatif.

Recettes. Infusion de pavot de Californie: 1 à 2 cuillères à café de plante ou de racine de pavot de Californie séchée, 1 tasse d'eau bouillante. Préparez un thé fort en faisant infuser l'herbe séchée dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes et en la laissant refroidir. Buvez une tasse de l'infusion le soir avant d'aller vous coucher. Elle induit la somnolence.

Teinture de pavot de Californie: Prenez 50cl de vodka à 40% ou d'un autre alcool, ou remplacez-la par du vinaigre de cidre, et une plante de pavot de Californie séchée ou fraîche. Placez les herbes fraîches hachées ou la plante séchée dans un bocal de 50cl avec un couvercle hermétique, en remplissant le bocal au 3/4. Recouvrez les herbes d'alcool, en remplissant le bocal. Conservez le bocal dans un endroit frais et sombre, comme une armoire. Secouez le bocal tous les jours pendant 4 à 6 semaines. Filtrez les herbes hors du liquide, couvrez-le hermétiquement et utilisez-le dans les sept ans.



Pavot de Californie, Wikipedia Commons

Petite Oseille, *Rumex acetosella*

La Petite oseille est l'une des herbes médicinales les plus utiles, et pourtant de nombreuses personnes l'arrachent ou le traitent pour en débarrasser leur cour ou leur champ. La Petite oseille est également connue sous le nom d'oseille rouge, d'Oseille crépue à feuilles étroites, d'Oseille crépue épinard, de mauvaise herbe aigre et d'oseille des champs. C'est un membre de la famille des Polygonacées (Sarrasin). La plante pousse comme une vivace commune dans la plupart des régions.

Identification: La Petite Oseille a de petites feuilles vertes en forme de pointe de flèche et des tiges rouges verticales, profondément striées, qui sont ramifiées au sommet. La plante atteint tout au plus 45 cm de haut. Elle pousse à partir d'un rhizome à propagation

agressive.

La Petite oseille fleurit de mars à novembre et est soit entièrement mâle, soit entièrement femelle. Les fleurs mâles vert jaunâtre ou les fleurs femelles de couleur marron poussent sur une tige haute et dressée. Les fleurs femelles de couleur marron se développent en akènes rouges. C'est l'une des premières espèces à apparaître lorsqu'une zone a été perturbée.

Utilisation comestible: La Petite oseille est comestible crue comme salade ou comme garniture. Sa saveur est acidulée et citronnée. Elle peut être utilisée comme agent de caillage pendant le processus de fabrication du fromage et peut être cuite comme les épinards.

Le bétail mangera la plante, mais elle n'est pas très nutritive et peut causer des problèmes si on en consomme trop en raison de sa forte concentration en oxalates.

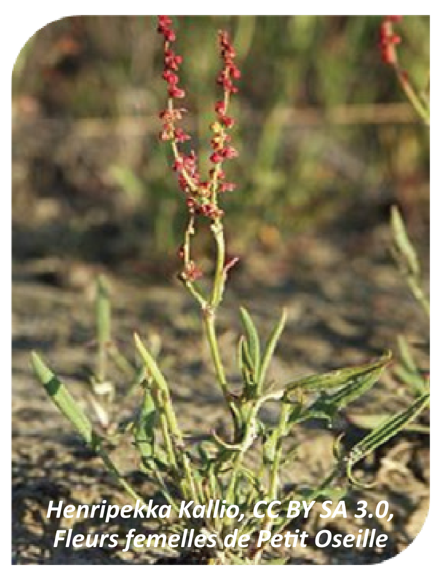
Usage médicinal: Utiliser les feuilles de Petite oseille sous forme de jus, de thé, et de poudre ou de capsules.

Désintoxication: La Petite oseille est utile pour la désintoxication. Elle a un effet diurétique et purifie le corps lorsque l'on consomme beaucoup d'eau. Elle a également des effets laxatifs. Pour la désintoxication, utilisez les feuilles fraîchement jugées ou une tisane de Petite oseille, bien que la tisane et la poudre soient moins efficaces que le jus frais.



Problèmes gastro-intestinaux, maladies des reins et des voies urinaires, kystes, enflures et cancers de la peau: Pour les tumeurs, gonflements, kystes et cancers proches de la surface de la peau, utilisez un cataplasme de feuilles. Appliquez le cataplasme de feuilles macérées directement sur la zone affectée plusieurs fois par jour jusqu'à ce que le problème soit résolu.

Parasites et vers intestinaux: Utilisez la tisane en interne pour tuer et évacuer les vers et les parasites intestinaux du système. Une tasse de tisane, prise deux fois par jour pendant deux semaines, fait l'affaire.


Henripekka Kallio, CC BY SA 3.0, Fleurs femelles de Petit Oseille

Rhumes, grippes et sinusites: La Petite oseille est un excellent traitement pour réduire l'inflammation et la douleur qui accompagnent le rhume, la grippe et la sinusite. Les tanins aident à réduire la production de mucus et son action antimicrobienne aide à tuer les infections bactériennes. Utilisez la Petite oseille dès le début de la maladie pour réduire la gravité de la maladie.

Avertissement: En raison de sa teneur élevée en oxalate, les personnes souffrant de calculs rénaux, d'arthrite ou d'hyperacidité ne devraient pas consommer la Petite oseille.

Thé Petit Oseille: Vous aurez besoin d'une cuillère à café de feuilles séchées de Petite oseille et d'une tasse d'eau. Portez l'eau à ébullition et versez-la sur les feuilles de Petite oseille séchées. Couvrez et laissez infuser le thé pendant 5 à 10 minutes. Buvez chaud.

Pigamon de l'Ouest, *Thalictrum occidentale*

Le pigamon de l'ouest, *Thalictrum occidentale*, est une plante à fleurs vivace. L'herbe fait partie de la famille des *Ranunculaceae*. Le Pigamon de l'Ouest pousse dans des habitats humides et ombragés tels que les prairies et le sous-étage des forêts.

Identification: Le pigamon de l'ouest pousse jusqu'à environ 1m de haut. Les feuilles de cette herbe sont de couleur verte, composées de façon bipennée et alternées. Les feuilles sont divisées en segments, souvent à trois lobes, et poussent sur de longs pétioles.

L'inflorescence est une panicule de fleurs dressées ou courbées, les fleurs mâles et femelles poussant sur des plantes séparées. La fleur mâle est blanc verdâtre ou pourpre, ne développe pas de pétales, mais possède de nombreuses étamines violettes pendantes. La fleur femelle produit une grappe de jusqu'à 14 fruits immatures avec des styles violets.

Utilisation comestible: Les seules parties

comestibles du pigamon de l'ouest sont les racines et les jeunes feuilles. Ces racines ont une saveur amère et sont rarement consommées. Au lieu de cela, elles sont utilisées comme remèdes pour traiter différents maux. Les jeunes feuilles du pigamon de l'ouest peuvent être cuites et consommées comme des épinards.

Usage médicinal: Problèmes urinaires: Une décoction de racine de pigamon de l'ouest traite les problèmes urinaires.

Réduire les fièvres: Utilisez une décoction des racines ou une infusion des feuilles pour supprimer les fièvres.


Pigamon de l'Ouest, par Walter Siegmund, CC by SA 3.0

Nettoie et purifie le corps: Le pigamon de l'ouest est un tonique général qui purifie le sang et nettoie le corps.

Plaies, Infections de la peau: Un cataplasme de pigamon de l'ouest peut être utilisé pour guérir les plaies et les infections de la peau. Écrasez et pilez la racine et les feuilles avec une petite quantité d'eau pour l'humidité. Appliquez l'herbe macérée sur la zone concernée et couvrez-la d'un linge propre pour la maintenir en place.

Tuer les poux et autres vermines: Lavez les cheveux et les autres parties du corps infectées par des poux, des morpions ou d'autres vermines avec une décoction de pigamon de l'ouest fraîchement préparée et chaude. Laissez-la sur la peau pendant 30 minutes, puis rincez-la bien. Cela devrait éradiquer totalement le problème. Après avoir tué les poux, passez un peigne à lentes.

Récolte: Le pigamon de l'ouest peut être récolté toute l'année. Déracinez la plante puis arrachez les jeunes feuilles et les racines. Lavez les racines et les feuilles, puis faites-les sécher dans un endroit bien ombragé, à l'abri du soleil.


Fleurs femelles, photo par nordique, CC by SA 2.0

Décoction de pigamon de l'ouest: Vous aurez besoin de 28 g de racines de pigamon de l'ouest et de 500 ml d'eau. Écrasez ou hachez finement 1 once de racines de pigamon de l'ouest. Faites bouillir la racine pendant 15 minutes ou plus pour libérer les qualités médicinales dans l'eau. Refroidissez la décoction et filtrez-la pour éliminer les fibres de la racine.

Pissenlit, *Taraxacum officinale*

La plupart des enfants adorent souffler au vent les graines de pissenlit. Cette merveilleuse plante est communément considérée comme une mauvaise herbe et on peut la trouver poussant dans les fissures des trottoirs et sur les bords de routes et pelouses non entretenues. Il existe des fleurs qui lui ressemblent, alors soyez sûr de votre identification avant de récolter la plante. Elle fait partie de la famille des asters/marguerites.

Identification: Le pissenlit est une plante herbacée vivace. Il pousse à partir d'une racine pivot qui s'enfonce profondément dans le sol. La plante peut atteindre une hauteur de 30 cm et fleurit d'avril à juin. Elle produit un capitule jaune composé de fleurons. Les feuilles poussent à partir de la base de la plante en une forme allongée avec des bords très dentelés. On dit que les bords ressemblent à une dent de lion, ce qui donne son nom anglais (pissenlit) à la plante.

Usage comestible: La plante entière est comestible et nutritive. Les jeunes feuilles sont les meilleures pour la salade, car les feuilles deviennent plus amères avec l'âge. Les jeunes feuilles peuvent être cuites ou mangées crues. La racine de pissenlit est parfois séchée et grillée pour être utilisée comme substitut de café. Les racines peuvent également être cuites et consommées. Elles sont amères, avec un goût similaire à celui du navet. Les fleurs de pissenlit constituent une belle garniture de salade ou peuvent être panées et frites. Les boutons de fleurs non ouverts sont préparés en pickles et ressemblent aux câpres. Les fleurs peuvent également être bouillies et servies avec du beurre. Les feuilles et les racines du pissenlit font un thé agréable, mais amer. Les fleurs sont fermentées pour faire du vin de pissenlit. Les feuilles et les racines sont utilisées pour aromatiser les bières aux herbes et les boissons gazeuses.


Fleur de pissenlit, Greg Hume, CC BY-SA 3.0

Usage médicinal: La plante entière du pissenlit est utilisée à des fins médicinales. Les racines amères sont bonnes pour les problèmes gastro-intestinaux et hépatiques, tandis que les feuilles ont un effet diurétique puissant. La plante fait un excellent tonique général et profite à l'ensemble du corps. Elle est riche en vitamines, minéraux et antioxydants. J'utilise le thé et la teinture de pissenlit pour un usage interne.

Problèmes de digestion, fonction du foie et de la vésicule biliaire: La racine de pissenlit est utilisée pour faciliter la digestion et est bénéfique pour les reins, la vésicule biliaire et le foie. Elle stimule la production de bile, aidant à la digestion des graisses et à l'élimination des toxines. Utilisez-la pour traiter la jaunisse et relever les niveaux d'énergie après des infections. Elle élimine les toxines du corps et rétablit l'équilibre électrolytique, ce qui améliore la santé et la fonction du foie.

Tous les 6 mois, je fais un nettoyage du foie pendant 2 semaines avec mon Liver Tonic maison - un mélange de teinture de racine de pissenlit et de graines de chardon-marie - pour rester en bonne santé. Il aide également à prévenir les calculs biliaires. Le pissenlit contient de l'inuline, un glucide qui aide à maintenir une flore intestinale saine et à réguler la glycémie. La plante est riche en fibres, qui ajoutent du volume aux selles, réduisant ainsi les risques de constipation, de diarrhée et de problèmes digestifs.

Protection et guérison du foie: Les vitamines et les antioxydants contenus dans le pissenlit protègent le foie et le maintiennent en bonne santé. Il aide à protéger le foie des toxines et traite les hémorragies du foie. Le thé au pissenlit est utilisé pour traiter la maladie du foie gras non alcoolique. Mon mélange Liver Tonic (extrait de racine de pissenlit et de graines de chardon-marie) a arrêté la maladie du foie d'une patiente, au point qu'elle n'a plus besoin de greffe du foie. Ce mélange est également bon pour la cirrhose et l'hépatite.

Diurétique et détoxifiant de l'organisme: Les feuilles de pissenlit sont un puissant diurétique et un purificateur de sang. Elles stimulent le foie et la vésicule biliaire tout en éliminant les toxines par la production et l'excrétion d'urine. Elles aident également à rincer les reins. Même si le pissenlit est un diurétique, il aide à remplacer le potassium et les autres minéraux qui sont perdus lors de l'expulsion de l'eau et des sels.

Plaies cutanées, cors et verrues: Le jus de pissenlit frais appliqué sur la peau aide les plaies à cicatriser et combat les bactéries et les champignons qui causeraient autrement des infections. La sève de pissenlit, parfois appelée lait de pissenlit, est utile pour traiter les démangeaisons, la teigne, l'eczéma, les verrues et les cors. Appliquez la sève de pissenlit directement sur la peau affectée.

Le thé de pissenlit peut être utilisé en lavage sur la peau pour favoriser la guérison. La sève de pissenlit est également utile pour traiter l'acné. Elle inhibe la formation des boutons d'acné et réduit les cicatrices. Certaines personnes sont allergiques à la sève de pissenlit, il faut donc surveiller les signes de dermatite lors de la première utilisation.

Ostéoporose et santé osseuse: Le calcium et la vitamine K présents dans le pissenlit peuvent protéger les os contre l'ostéoporose et l'arthrite. Il aide à stabiliser la densité osseuse et à renforcer l'os.

Contrôle la glycémie: Le pissenlit a plusieurs effets bénéfiques pour les diabétiques. Le jus de pissenlit stimule la production d'insuline dans le pancréas, ce qui aide à réguler les niveaux de sucre dans le sang et à prévenir les fluctuations dangereuses de la glycémie. La plante est un diurétique naturel (d'où son nom français) qui aide à éliminer l'excès de sucres de l'organisme. Elle aide également à contrôler les niveaux de lipides.

Troubles des voies urinaires: La nature diurétique du pissenlit aide à éliminer les toxines des reins et des voies urinaires. L'herbe agit également comme un désinfectant, inhibant la croissance bactérienne dans le système urinaire.

Prévient et traite le cancer: Les extraits de pissenlit sont riches en antioxydants, qui réduisent les radicaux libres dans le corps et le risque de cancer. Son rôle dans l'élimination des toxines du corps est également utile. Des chercheurs ont montré que la racine de pissenlit couplée à la racine de bardane jouait un rôle potentiel dans le traitement du cancer.

Prévient l'anémie ferriprive: Les pissenlits ont des niveaux élevés de fer, de vitamines et d'autres minéraux. Le fer est une partie importante de l'hémoglobine du sang et est essentiel à la formation de globules rouges sains. L'utilisation du pissenlit et la consommation de ses feuilles aident à maintenir un taux de fer élevé.

Traiter l'hypertension: En tant que diurétique, le jus de pissenlit aide à éliminer l'excès de sodium de l'organisme et à faire baisser la tension artérielle. Il aide également à réduire les taux de cholestérol et à augmenter les «bons» taux de HDL.

Renforce le système immunitaire: Le pissenlit renforce le système immunitaire et aide à combattre les agents microbiens et fongiques.

Mastite et allaitement: Le pissenlit est traditionnellement utilisé pour améliorer la production de lait et pour le traitement des mastites. Consultez votre médecin pour cette utilisation.



Graines de pissenlit, Greg Hume CC BY-SA 3.0

Combat l'inflammation et l'arthrite: Le pissenlit contient des antioxydants, des phytonutriments et des acides gras essentiels qui réduisent l'inflammation dans le corps. Cela soulage les gonflements et les douleurs associées dans le corps. L'inflammation est la cause profonde de nombreuses maladies, comme l'arthrite. Le taraxastérol, présent dans les racines du pissenlit, s'est révélé très prometteur pour l'arthrose.

Récolte: Je préfère cueillir les feuilles de pissenlit au printemps, lorsqu'elles sont jeunes et moins amères. Je les fais sécher pour un usage médicinal ultérieur. Souvent, ils poussent dans des pelouses ou des parcs qui ont été traités chimiquement, alors faites attention où vous les récoltez.

Pour les racines, je préfère les racines des plantes qui ont 2 ans ou plus. Les racines sont plus grosses et plus puissantes sur le plan médicinal. Saisissez la plante à la base et tirez toute la plante vers le haut. La racine est une racine pivot profonde et nécessitera un peu de force.

Vous pouvez également creuser autour de la plante à une distance modeste pour aider à retirer la racine entière. Comme de nombreux jardiniers le savent, le fait de laisser un peu de la racine permet à la plante de repousser.

Donc, si vous voulez plus de pissenlits, laissez simplement une partie de la racine intacte. Les plantes déterrées à l'automne ont plus de propriétés médicinales et des niveaux plus élevés d'inuline.

Avertissement: Le pissenlit est généralement considéré comme sûr, bien que certaines personnes puissent y être allergiques. Ne prenez pas de pissenlit si vous êtes allergique aux plantes de la même famille, ou à des plantes similaires comme l'ambroisie, le chrysanthème, le souci, l'achillée ou la marguerite. Ne prenez pas de pissenlit si vous êtes enceinte et consultez votre médecin si vous allaitez.

Consultez votre médecin avant de prendre ce produit si vous prenez des médicaments sur ordonnance. Certaines personnes ont signalé une dermatite à la suite du contact avec la plante ou de l'utilisation de la sève. N'utilisez pas le pissenlit si vous êtes allergique.

Recettes: Thé au pissenlit. Ingrédients: 1/2 à 2 cuillères à café de racine de pissenlit grillée, en petits morceaux et 1 tasse d'eau bouillante. Versez de l'eau bouillante sur la racine de pissenlit rôtie ou séchée et laissez infuser pendant 20 minutes. Filtrez le thé et buvez.

N'ajoutez pas d'édulcorants, car ils réduisent l'efficacité de l'herbe. Vous pouvez utiliser du lait, si vous le souhaitez. Buvez 3 tasses par jour pour un usage médicinal général.

Plantain Majeur, *Plantago major*

Plantago major est une petite plante vivace, souvent appelée mauvaise herbe, et n'est pas le fruit ressemblant à une banane appelé plantain que l'on trouve à l'épicerie. On le trouve poussant à l'état sauvage dans les jardins, les pelouses, les arrière-cours et le long des chemins. Il fait partie de la famille des *Plantaginaceae*.

Identification: Les feuilles distinctives ont une texture ébouriffée. Les feuilles sont ovales ou presque rondes et ont un pédoncule épais. Les feuilles poussent en rosette à la base de la plante. Chaque feuille mesure de 5 à 20 cm de long. Elle a une marge ondulée ou lisse et cinq à neuf veines élastiques parallèles. Lorsque vous cassez la feuille en deux et que vous tirez, ces veines élastiques sont facilement visibles. Les fleurs blanc verdâtre ont des étamines violettes et poussent sur des tiges densément tassées jusqu'à une hauteur de 15 cm à 45 cm. Les fleurs sont minuscules et sont en grande partie éclipsées par les sépales et bractées brun verdâtre. Les tiges fleuries

s'élèvent haut au-dessus du feuillage. Les plantes produisent de nombreuses graines minuscules, au goût amer.

Plantago lanceolata, plantain à feuilles étroites, peut être utilisé comme P. major.

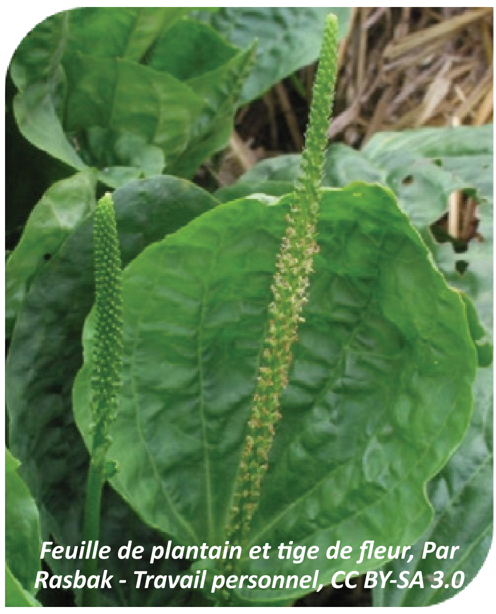
Utilisation comestible: Les feuilles et les graines sont comestibles. J'apprécie les feuilles dans une salade et je les cueille lorsqu'elles sont encore très jeunes et tendres. J'adore effeuiller les graines et les faire sauter dans ma bouche. En vieillissant, elles deviennent coriaces et fibreuses, mais elles peuvent être cuites dans des soupes et des ragoûts. Les graines sont parfois moulues pour en faire un extenseur ou un substitut de farine, mais elles sont si petites qu'il faut beaucoup de temps et d'énergie pour en récolter suffisamment pour que cela en vaille la peine.

Usage médicinal: L'herbe de plantain a de nombreuses qualités médicinales. Elle est anti-inflammatoire, analgésique, antioxydante, démulcente, diurétique, expectorante, hépatoprotectrice, modulatrice immunitaire et un faible antibiotique.

Guérison des blessures, des plaies, des piqûres d'insectes et des éruptions cutanées: Un cataplasme fait à partir de feuilles de plantain écrasées est un bon choix pour favoriser la guérison des blessures mineures, des plaies et des piqûres ou morsures d'insectes. Il éloignera l'infection, aidera à arrêter les saignements et réduira l'inflammation, faisant disparaître la piqûre ou la démangeaison. Un cataplasme de plantain est facilement réalisable en cas de morsure. Le plantain peut enlever le venin ou un dard. Mes enfants savent que s'ils se font mordre ou piquer, ils doivent mâcher un peu de plantain et l'appliquer pour un soulagement presque immédiat. Si une plaie est infectée, je combine le plantain avec une herbe ayant une action plus antibiotique comme le Mille-feuille. Pour faire un cataplasme, écrasez, mâchez ou brulez des feuilles de plantain fraîches et appliquez-les directement sur la peau affectée. Recouvrez les feuilles d'un emballage de gaze pour le maintenir en place. Changez le cataplasme au besoin.

Morsure de serpent: Pour les morsures de serpent, utilisez le plantain à la fois en interne et en externe. Appliquez un cataplasme de feuilles de plantain fraîches directement sur la morsure pour faire sortir le venin et prenez 2 cuillères à soupe de jus de plantain fraîchement pressé ou 1 cuillère à café de teinture de plantain. La teinture peut également être utilisée comme cataplasme si les feuilles fraîches ne sont pas facilement disponibles. Pour les morsures de serpent, le résultat dépend du type de serpent et de l'administration rapide des remèdes.

Cystite, diarrhée, infections des voies respiratoires, ulcères et colite: Le jus des feuilles de plantain est bénéfique pour calmer l'inflammation des muqueuses, y compris les membranes des voies respiratoires, des voies digestives et des voies urinaires.



Feuille de plantain et tige de fleur, Par Rasbak - Travail personnel, CC BY-SA 3.0

Le plantain pour les maladies auto-immunes et les fuites intestinales: Pour les maladies auto-immunes et autres maladies chroniques, essayez de boire une tisane de plantain deux fois par jour ou prenez-le sous forme de teinture. Les bienfaits s'accumulent avec le temps. Tout comme le plantain agit sur votre peau, il guérit également votre intestin. Pour les fuites intestinales, mangez des feuilles fraîches et buvez-les en jus ou en thé tous les jours. La teinture est également efficace, mais l'ajout de plantain frais ou de thé aide le plantain à atteindre la paroi intestinale pour une guérison directe.



Mal de dents: L'application directe de plantain sur un mal de dents ou une infection dentaire est très efficace pour soulager le gonflement, l'infection et la douleur. J'aime la combiner avec l'application d'huile de clou de girofle. Les deux peuvent être imbibés sur du coton et appliqués sur la zone infectée. Les feuilles séchées peuvent être utilisées si les fraîches ne sont pas disponibles.

Maux de gorge et gonflement des gencives: Ajoutez une cuillère à soupe de jus de plantain pressé à une demi-tasse d'eau et utilisez-le en gargarisme au premier signe de mal de gorge. Il réduit également l'inflammation des tissus des gencives.

Constipation, vers intestinaux et maladies intestinales inflammatoires: Les graines de plantain sont excellentes pour soulager la constipation et les vers intestinaux en raison des fibres et du mucilage libérés dans l'infusion. Pour soulager la constipation, essayez de boire 1 tasse d'infusion de graines de plantain (voir la recette ci-dessous) au coucher. Veillez à consommer le liquide et les graines pour obtenir un effet laxatif complet.

Recettes. Infusion de graines de plantain: Prenez 1 cuillère à café de graines de plantain et 1 tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les graines et laissez infuser pendant qu'elle refroidit. Buvez l'infusion de mucilage et les graines.

Teinture de plantain: Vous aurez besoin de feuilles de plantain, de vodka à 40% ou d'un autre alcool à boire et d'un bocal en verre avec un couvercle hermétique. Remplissez le bocal de feuilles de plantain fraîches coupées en petits morceaux ou de la moitié d'un bocal de plantain séché. Versez la vodka sur les feuilles et remplissez le bocal en vous assurant que toutes les feuilles sont recouvertes. Fermez le bocal hermétiquement. Laissez la teinture mariner pendant 6 à 8 semaines, en secouant le bocal de temps en temps. Versez l'alcool à travers un tamis à mailles fines, une étamine ou un filtre à café pour retirer toutes les herbes. Conservez la teinture dans un placard sombre et frais jusqu'à 5 ans. Dosage: 1/2 à 1 cuillère à café. Pour infuser l'huile de plantain, remplacez la vodka par de l'huile d'olive biologique et suivez les mêmes instructions.

Tisane au plantain: Placez 1 cuillère à café de feuilles de plantain séchées ou 1 cuillère à soupe de feuilles de plantain fraîches dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes. Filtrez les feuilles et buvez.

Poireaux, *Allium porrum*

Les poireaux appartiennent à la famille des Alliacées (oignons). Ils sont consommés comme un légume et sont assez savoureux rôtis ou dans les soupes. La saveur est douce par rapport à la plupart des membres de la famille des oignons.

Identification: Les poireaux poussent à partir d'une tige comprimée dont les feuilles sont enroulées en couches superposées et s'étalent en éventail au sommet. Les poireaux commerciaux sont blancs à la base, ce qui est dû aux méthodes de culture consistant à buter la terre à la base de la tige.

Les poireaux sauvages ne présentent pas ce blanchiment. Des racines peu profondes et fibreuses poussent à partir de la plaque de la tige, et la plante pousse vers le haut pour atteindre environ 1m. S'il est laissé en terre, il produit une grande ombelle de fleurs au cours de la deuxième année. Les fleurs produisent de petites graines noires et irrégulières. La fleur apparaît de juillet à août et possède des parties mâles et femelles. Il est tolérant au gel.

Utilisation comestible: Le poireau est largement utilisé dans le monde entier comme légume et comme condiment. Il contient des vitamines, des antioxydants et des minéraux et est faible en calories et riche en fibres.

Usage médicinal. Maladies cardiaques, hypertension artérielle, réduction du cholestérol: Les poireaux sont bénéfiques pour le cœur et le système circulatoire de plusieurs façons. Ils contiennent des enzymes qui aident à réduire les cholestérols nocifs dans le corps tout en augmentant les cholestérols HDL bénéfiques.

Ils détendent également les vaisseaux sanguins, les artères et les veines, réduisant ainsi la pression artérielle. Ils réduisent la formation de caillots et aident à détruire les caillots existants. De cette façon, ils réduisent les risques de développer des maladies coronariennes, des maladies vasculaires périphériques et des accidents vasculaires cérébraux.

La consommation régulière de poireaux transmet ces propriétés bénéfiques.


Têtes de fleurs de poireau, Photo par Derek Ramsey (Ram-Man) - Propres travaux, CC BY SA 2.5

Stabiliser le taux de sucre dans le sang: Les poireaux aident l'organisme à maintenir un taux de glycémie stable en aidant le corps à métaboliser les sucres. Les poireaux contiennent également des nutriments bénéfiques pour la glycémie. Les diabétiques et pré-diabétiques devraient en manger régulièrement dans le cadre d'un régime alimentaire sain.

Propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques: Manger des poireaux régulièrement

et souvent pendant les infections aide votre corps à les combattre et à les éliminer de l'organisme.

Les poireaux ont des propriétés antimicrobiennes similaires à celles de l'ail et des oignons qui aident le corps à combattre les infections internes et externes.

Mangez une portion supplémentaire de poireaux avec vos repas lorsque vous combattez des infections. Pour les infections externes, hachez finement les poireaux et utilisez-les comme cataplasme sur les tissus infectés.

Prévient le cancer: Les plantes de la famille des Alliacées ont de multiples propriétés anticancéreuses, et les poireaux en font partie. Manger régulièrement des poireaux réduit les risques de cancers de la prostate et du côlon. Les personnes qui mangent beaucoup de poireaux ont également moins de cancers de l'ovaire.

Mangez des poireaux pendant la grossesse: Les poireaux contiennent des niveaux élevés de folate, qui est bénéfique pour le fœtus en développement et prévient plusieurs différentes anomalies congénitales du cerveau et de la moelle épinière.

L'anémie: Les poireaux sont également riches en fer et sont donc bénéfiques pour traiter l'anémie ferriprive. Ils contiennent également des niveaux importants de vitamine C, qui favorise l'absorption du fer dans l'organisme.

Goutte, arthrite et inflammation des voies urinaires: L'arthrite, la goutte et les problèmes des voies urinaires bénéficient des propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques du poireau pour traiter ces maladies.



De fortes doses de poireaux sont les meilleures, je recommande donc d'en manger plusieurs portions par jour ou de boire le jus du légume.

Des selles régulières: Les concentrations élevées de fibres alimentaires solubles et insolubles dans les poireaux aident à la fonction du tractus intestinal. Elles facilitent la digestion et réduisent les ballonnements et les douleurs associées.

Nettoyage de l'ensemble du corps: Boire régulièrement du jus de poireau aide à nettoyer l'organisme des toxines et des déchets.

Récolte: Récoltez lorsque les tiges ont environ un 3cm de large, généralement à la fin de l'été. Dans certaines régions, ils passent l'hiver et peuvent être récoltés au début du printemps ou même toute l'année.

Avertissement: Les poireaux contiennent des oxalates, qui peuvent se cristalliser dans l'organisme et provoquer des calculs rénaux et du gravier dans la vésicule biliaire.

Pourpier, *Portulaca oleracea*

Le pourpier, ou pourpier potager est une autre de ces mauvaises herbes d'arrière-cour qui est sous-estimée. Bien qu'il soit généralement considéré comme une mauvaise herbe, c'est un excellent couvre-sol, un légume et un remède. J'adore le manger en salade. Elle a une saveur salée et aigre qui ajoute de la variété à son goût et à sa texture. Elle fait partie de la famille des Portulacacée.

Identification: *Portulaca oleracea* est une plante succulente qui s'étend le long du sol. Elle atteint une hauteur d'environ 15 cm et forme un large tapis. Les tiges pourpier potager sont lisses et rougeâtres ou roses. Les feuilles épaisses d'un vert profond poussent en groupes aux joints et aux extrémités des tiges. Les feuilles peuvent être alternes ou opposées. De petites fleurs jaunes, poussant en grappes de deux ou trois, apparaissent à la fin de l'été et s'ouvrent pendant quelques heures les matins ensoleillés.

Chaque fleur a cinq parties et mesure jusqu'à 0,5 cm de large. Les graines se forment dans de minuscules gousses qui s'ouvrent lorsque les graines sont mûres. La plante possède une racine pivotante profonde et des racines secondaires fibreuses. Celles-ci l'aident à survivre aux sols pauvres et aux périodes de sécheresse. Elle préfère un endroit ensoleillé avec un sol sec.

Utilisation comestible: Le Pourpier potager a une saveur aigre et salée et peut être un peu amer lorsque les feuilles sont matures. Les feuilles, les tiges et les fleurs du Pourpier potager sont comestibles crues, cuites et marinées. Lorsqu'il est cuit comme les épinards, il peut être un peu visqueux.

Le Pourpier potager cuit ne rétrécit pas autant que la plupart des légumes verts, de sorte qu'un petit carré peut fournir des légumes pour toute une famille. Les feuilles peuvent être marinées pour fournir du Pourpier potager pendant les mois d'hiver. Les graines peuvent être récoltées et moulues en une farine.


Pourpier potager par Jeff Kleinman, CC SA 4.0

Usage médicinal. Saignement utérin: Les graines de Pourpier potager sont utilisées pour les saignements utérins anormaux. Il aide à diminuer le volume et la durée des saignements.

Asthme et affections bronchiques: Les personnes qui mangent du Pourpier potager comme légume ou en prennent sous forme de compléments alimentaires montrent une amélioration de la fonction pulmonaire globale.


Fleur de Pourpier potager, par Amada44, CC SA 2.0

Le Pourpier potager aide à éviter l'essoufflement et ouvre les bronches pour augmenter l'oxygène atteignant les poumons. Pour les crises d'asthme et autres affections bronchiques, essayez un mélange de Pourpier potager et de Molène (recette ci-dessous). Les effets thérapeutiques du Pourpier potager pour les maladies respiratoires sont indiqués dans les anciens livres de médecine iraniens. L'effet broncho-dilatateur de l'extrait de *Portulaca oleracea* dans les voies respiratoires de patients asthmatiques a été examiné. Les résultats de l'étude ont montré que le Pourpier potager a un effet bronchodilatateur relativement puissant mais transitoire sur les voies respiratoires des asthmatiques.

Le diabète: Les graines de Pourpier potager ou leurs extraits sont efficaces pour améliorer les niveaux d'insuline sérique et réduire les triglycérides avec une utilisation quotidienne à long terme. Les gens rapportent des lectures de glycémie plus basses et une meilleure gestion.

Infections fongiques: Le Pourpier potager a des propriétés antifongiques contre les causes les plus courantes du pied d'athlète, de l'eczéma marginé et de la teigne. Appliquez l'extrait de Pourpier potager sur les zones affectées plusieurs fois par jour, jusqu'à ce que l'infection ait disparu.

Réduire le cholestérol: Le Pourpier potager réduit naturellement le cholestérol grâce à sa teneur élevée en pectine. Prenez quotidiennement 1 cuillère à café de teinture de potager pourpier ou 2 cuillères à café de jus de potager pourpier frais.

Cancer, carcinome gastrique et adénome du côlon: Les feuilles et les graines du Pourpier potager se sont révélées être un médicament anticancéreux pour certains cancers. Il a également une teneur élevée en oméga 3 et en acide gamma-linoléique. C'est un excellent antioxydant.

Avertissement: Le Pourpier potager est considéré comme sûr à consommer en grandes portions sans aucun effet secondaire.

Recettes. Mixture Pourpier potager & Molène pour l'asthme: 3 compte-gouttes de teinture de Pourpier potager, 1 1/2 compte-gouttes de teinture de Molène, 1/4 de tasse d'eau. Ajoutez les teintures de Pourpier potager et de Molène à l'eau. Buvez le mélange en partie ou en totalité selon vos besoins.

Pulmonaire Officinale, *Pulmonaria officinalis*

La pulmonaire officinale est une belle petite plante qui pousse en couverture végétale, à l'ombre partielle de la forêt, atteignant environ 30 cm de hauteur. Elle porte plusieurs noms différents, dont Herbe aux poumons, Herbe de cœur, et Grande pulmonaire. Elle est facile à cultiver dans le jardin. Elle fait partie de la famille des bourraches. Elle est différente du lichen pulmonaire, également dans ce livre. Les feuilles ressemblent légèrement à un poumon malade, ce qui lui a valu son nom et indique son utilisation dans le traitement des maladies pulmonaires.

Identification: Les feuilles vertes brillantes se terminent en pointe à une extrémité. Le dessus des feuilles est poilu et rugueux et les feuilles sont couvertes de taches blanchâtres ou grises. De petits bouquets de fleurs apparaissent au printemps. Chaque fleur possède 5 pétales bleu rosé ou violets. Les graines mûrissent à la fin mai ou en juin.

Utilisation comestible: Les feuilles de pulmonaire sont comestibles aussi bien crues que cuites. Elles ont une texture mucilagineuse et velue qui les rend

moins appétissantes lorsqu'elles ne sont pas cuites.

Usage médicinal: Bronchite, asthme, coqueluche: Pulmonaire est efficace pour traiter les problèmes respiratoires tels que la bronchite chronique, l'asthme et la coqueluche. Les feuilles sont apaisantes et expectorantes. Leurs propriétés mucilagineuses les rendent utiles pour traiter les maux de gorge. La pulmonaire soulage les inflammations des voies respiratoires et aide le corps à expulser le mucus. J'aime la tisane faite à partir des feuilles et des fleurs. Vous trouverez ci-dessous une recette de tisane à la pulmonaire. Vous pouvez également broyer les fleurs et les feuilles séchées en une poudre à utiliser sous forme de gélules ou utiliser une teinture de pulmonaire.



Pulmonaire avec fleurs, TeunSpaans, CC BY SA 3.0

Diarrhée et troubles digestifs: Les propriétés mucilagineuses rendent les feuilles efficaces pour traiter la diarrhée et d'autres problèmes digestifs tels que les douleurs d'estomac, les ballonnements et l'indigestion.

Diurétique et détoxifiant: La pulmonaire est un diurétique léger, et aide donc à soulager les ballonnements et à débarrasser le corps de l'excès de liquides. Il est également bénéfique pour aider à éliminer les toxines du corps.

Tonique général pour la santé et anti-âge: La pulmonaire est riche en antioxydants et autres composés qui sont bénéfiques pour la santé, ralentissent le processus de vieillissement, et protègent le corps des dommages causés par les radicaux libres. C'est également un excellent astringent.

Blessures, coupures, hémorroïdes et maladies de la peau: La pulmonaire aide la peau à guérir des coupures et des blessures et contribue à la santé de la peau. Appliquez-la directement sur la peau sous forme de lavage, de compresse ou de cataplasme au besoin pour diverses affections cutanées, notamment les brûlures, l'eczéma, les éruptions cutanées, les furoncles et les ulcères, et pour réduire et guérir les hémorroïdes. Elle est anti-inflammatoire, antibactérienne et astringente.

Infections des voies urinaires, cystites, problèmes rénaux: En raison de ses propriétés diurétiques et antibactériennes, la pulmonaire est bénéfique pour aider le corps à se débarrasser de l'excès de liquides et aide les reins et les voies urinaires dans ce processus. Elle traite les infections des voies urinaires comme la cystite (infection de la vessie), et aide à expulser les toxines du corps.

Arrête les saignements: Prise en interne sous forme de poudre ou de thé, la pulmonaire est utile pour réduire les hémorragies internes et les saignements menstruels excessifs. Elle peut être appliquée directement sur les plaies externes sous forme de poudre ou de feuille entière pour bander une plaie et stimuler la coagulation.

Teigne: Une décoction de Pulmonaire appliquée plusieurs fois par jour directement sur la peau aidera à lutter contre la teigne.

Récolte: Récoltez les fleurs et les feuilles au printemps, lorsque les fleurs apparaissent pour la première fois. Coupez la tige entière avec les feuilles et les fleurs attachées et attachez-les en grappes pour les suspendre et les faire sécher.



Avertissement: Soyez prudente en prenant de la pulmonaire si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. La plante n'a pas d'effets secondaires connus, mais la prudence est toujours de mise. La pulmonaire peut provoquer une éruption cutanée chez certaines personnes. N'utilisez pas Pulmonaire si vous présentez une éruption cutanée ou toute autre réaction indésirable.

Recettes. Tisane de Pulmonaire: 1 cuillère à soupe de feuilles et de fleurs de Pulmonaire, 1 tasse d'eau bouillante, miel brut à volonté pour la douceur.

Versez l'eau bouillante sur les feuilles et les fleurs et laissez infuser pendant 15 minutes. Filtrez le thé et buvez jusqu'à trois tasses par jour. Le miel brut aide à atténuer la saveur amère pour certaines personnes.

Décoction de pulmonaire pour les plaies: 2 cuillères à soupe de feuilles de Pulmonaire séchées et hachées et 1 tasse d'eau bouillante. Faites un thé fort, en faisant infuser les feuilles dans l'eau bouillante pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles refroidissent. Filtrez la décoction et utilisez-la pour laver la peau et les zones affectées ou appliquez-la sur un tissu et utilisez-la comme compresse.

Raifort, *Armoracia rusticana*

Le raifort est une plante vivace qui appartient à la famille des Brassicaceae (moutarde). C'est un légume-racine qui est utilisé comme épice ou condiment. Il est également connu sous le nom de cranson, moutarde des Allemands, cran de Bretagne ou radis de cheval. Mon utilisation comestible préférée du raifort est comme condiment sur la viande. C'est aussi l'un des nombreux ingrédients que j'utilise pendant l'hiver.

Identification: Le raifort est une plante vivace à croissance rapide qui pousse de 60 cm à 90 cm. Sa floraison a lieu de mai à juin. Elle est autofertile. Les racines sont épaisses et charnues, d'une couleur brun moyen à l'extérieur, et lisses à liégeuses à l'extérieur. Les racines sont d'un blanc pur à l'intérieur et ont une saveur épicée. Les fleurs de cette plante sont hermaphrodites (organes mâles et femelles).


Racine de raifort, Anna reg, CC SA 3.0

Utilisation comestible: La racine, les feuilles et les graines sont toutes comestibles, mais la racine est le plus souvent utilisée.

Usage médicinal: Les racines de cette plante sont antiseptiques, digestives, diurétiques, stimulantes, laxatives, rubéfactives et expectorantes. C'est une plante stimulante très puissante qui contrôle les infections bactériennes, et elle peut être utilisée à la fois en interne et en externe.

Rhumes, grippes, fièvres et infections respiratoires: L'infusion de raifort est d'une grande valeur dans le traitement des problèmes respiratoires, des rhumes, de la grippe et des fièvres. C'est un expectorant, un antibactérien, un faible diurétique, il débarrasse le corps de l'excès de mucus et de fluides, et traite l'infection sous-jacente. C'est également un ingrédient clé de ma recette de cidre de feu.

Infections des voies urinaires: Les propriétés diurétiques et antibactériennes fonctionnent bien contre les infections des voies urinaires. Le raifort évacue les bactéries et les toxines de l'organisme.

Arthrite, pleurésie, engelures: Pour l'arthrite, les engelures et la pleurésie, appliquez un cataplasme fait de racines de raifort fraîchement râpées ou frottez la poitrine avec de l'huile de massage au raifort, lorsqu'elle est disponible.

L'herbe fait remonter le sang à la surface de la peau et augmente la circulation sanguine dans la zone affectée. Elle réchauffe la peau, diminue l'inflammation et favorise la guérison.


Plante de raifort, Pethan, CC SA 3.0

Plaies infectées: Les agents antimicrobiens présents dans le raifort sont bénéfiques pour traiter les plaies infectées. Il agit comme un antibiotique contre les bactéries et les champignons pathogènes. Le vinaigre de raifort fonctionne bien pour les plaies infectées.

Récolte: La récolte commence en novembre, une fois que les parties extérieures sont fanées. La récolte peut se poursuivre tout au long de l'hiver tant que les sols ne sont pas gelés. Avant de creuser, tondez ou coupez les parties extérieures jusqu'au sol si elles sont encore vertes. Les racines sont mieux récoltées à l'aide d'une arracheuse de pommes de terre à un rang. Les racines fraîchement déterrées libèrent de précieuses huiles volatiles et commencent à perdre de leur puissance. Pour éviter cela, stockez-les dans une boîte de sable humide dans un endroit frais. Gardez la terre humide. Râpez-la fraîchement, au besoin. Une fois râpées, utilisez-les immédiatement.

Avertissement: Les personnes qui ont des ulcères d'estomac ou des problèmes de thyroïde ne doivent

pas utiliser cette plante en interne. Il faut être prudent lors de l'application du raifort sur la peau. Il peut provoquer une irritation de la peau et la formation de cloques.

Vinaigre de cidre de feu ou de raifort - à modifier selon vos papilles: Ingrédients: ½ tasse de raifort râpé, ½ tasse de gingembre râpé, ¼ tasse d'oignons émincés, ¼ tasse d'ail émincé, 1 citron haché (avec son écorce), 1 cuillère à soupe de grains de poivre noir, ¼ cuillère à café de Piment de cayenne et/ou 2 piments Jalapeno (selon votre niveau d'épices), 1 cuillère à soupe de poudre de curcuma, miel brut au goût.

Mettez tout cela dans un grand bocal en verre d'1 litre. Remplissez-le de vinaigre de cidre brut biologique. Laissez reposer pendant 4 à 6 semaines, filtrez et conservez. Utilisez dans l'année. J'en prends tout au long de l'hiver pour mon bien-être, généralement environ une once à la fois.



Réglisse, *Glycyrrhiza glabra*

La réglisse, ou réglisse glabre est une herbe adaptogène. Elle est bien connue pour sa forte saveur de bonbon, mais c'est une herbe médicinale précieuse pour le traitement de nombreuses maladies.

Glycyrrhiza glabra et *Glycyrrhiza uralensis* sont médicalement similaires, mais ici nous faisons référence à *Glycyrrhiza glabra*. C'est un membre de la famille des légumineuses/pois (*Fabaceae*).


Photo par Gardenology.org, CC BY SA 3.0

Identification: Glycyrrhiza glabra atteint une hauteur d'environ 2m. Ses feuilles pennées mesurent de 7,5 à 15 cm de long et comportent chacune de 9 à 17 folioles. Les fleurs violettes à bleu pâle mesurent environ 1,25 cm de long et poussent en inflorescence lâche. À l'automne, la plante produit des fruits sous la forme d'une gousse oblongue, dont chacune contient plusieurs graines. La racine produit des stolons qui poussent près de la surface.

Utilisation médicinale: Les racines et les feuilles contiennent de nombreux types de composés qui sont médicalement actifs: coumarines, triterpénoïdes, glabrène, et polyphénols. Ces composés sont antibactériens, antiviraux, anti-inflammatoires, et comprennent des composés stéroïdes naturels. La glycyrrhizine, l'un des composants de racine de réglisse, peut provoquer des effets secondaires en cas de surconsommation ou de prise à fortes doses. Soyez conscient de tous les effets secondaires et interactions avant d'utiliser la racine de réglisse.

Vous pouvez également vous procurer de la réglisse déglycyrrhizinée (DGL), dont la glycyrrhizine a été retirée, ce qui évite ses effets secondaires.



Le syndrome de l'intestin grêle et l'inflammation: Le *leaky gut*, ou perméabilité intestinale, est une maladie inflammatoire du tractus intestinal. La racine de réglisse apaise les intestins et réduit l'inflammation, dans l'intestin et dans tout le corps.

Ulcères gastriques: La racine de réglisse est efficace contre la bactérie *Helicobacter pylori* qui cause les ulcères peptiques. La racine tue la bactérie et aide à guérir les ulcères chez la plupart des gens.

Brûlures d'estomac, problèmes d'estomac et reflux acide: La racine de réglisse s'est révélée efficace contre les brûlures d'estomac, les reflux acides, les indigestions, les douleurs d'estomac et

les nausées.

Problèmes de fertilité, SPM et symptômes de la ménopause: La racine de réglisse a un effet semblable à celui des œstrogènes chez les femmes, en raison du composé glabrène, qui est un phytoestrogène. Il a été démontré qu'elle aide les problèmes de menstruation et de fertilité. Lorsqu'elle est utilisée comme traitement hormonal substitutif, elle réduit les bouffées de chaleur et les autres symptômes de la ménopause grâce aux composés liquiritigénine et glabrène.

Le cancer: La racine de réglisse peut aider au traitement des cancers de la prostate et du sein. Des recherches sont encore en cours sur l'utilisation de la réglisse dans le traitement du cancer, mais les premiers résultats sont prometteurs.

Hépatite C: La glycyrrhizine est un antiviral et un anti-inflammatoire. Elle peut agir contre le virus responsable de l'hépatite C et aide à réduire les dommages à long terme causés au foie par la maladie. Les herboristes utilisent la glycyrrhizine pour traiter l'hépatite C chronique qui ne répond pas aux traitements traditionnels.

Système immunitaire, antiviral, antioxydant: La réglisse a des effets antiviraux, antibactériens et antioxydants prouvés, stimulant le travail du système immunitaire. En tant qu'antiviral, il aide à prévenir des maladies comme l'hépatite C, le VIH et la grippe.

Le rhume, la toux, et les maux de gorge: En plus de ses bienfaits antiviraux et antibactériens, La racine de réglisse agit également comme expectorant, en relâchant et en expulsant le mucus de la gorge et des poumons.

Elle est apaisante et anti-inflammatoire, ce qui aide à soulager les symptômes des maux de gorge. Utilisez la racine de réglisse ou ses feuilles dans une infusion, des sirops, ou pour faire des pastilles contre la toux à utiliser contre les maux de gorge. Elle peut également être utilisée en gargarisme.

Problèmes respiratoires: La réglisse est utile pour traiter les problèmes respiratoires. Elle aide le corps à produire et à expulser le mucus, ce qui permet au système respiratoire de rester propre et de fonctionner correctement. Elle est également utilisée pour la BPCO.

Traite l'eczéma, les éruptions cutanées: La réglisse agit comme une hydrocortisone pour soulager l'eczéma, la cellulite et la folliculite. Ses bienfaits anti-inflammatoires aident également à réduire l'enflure et l'irritation des conditions cutanées.

Utilisez la réglisse par voie topique dans une tisane purifiante ou dans des lotions ou des gels pour soulager les démangeaisons, les rougeurs, la desquamation et l'inflammation causées par l'eczéma ou d'autres problèmes de peau.

Récolte: La réglisse est une plante vivace à feuilles caduques qui nécessite trois à quatre ans pour faire pousser des racines suffisamment matures pour être récoltées.

Récoltez les feuilles du printemps à l'automne. Attendez que la racine de réglisses ait 3 à 4 ans avant de la récolter. Les jeunes racines sont trop petites pour être utiles.

Recettes. Extrait liquide: L'extrait de réglisse est une forme courante de réglisse; il est utilisé comme édulcorant dans les bonbons et certaines boissons.

Limitez votre utilisation de l'extrait de réglisse à 30 mg/ml d'acide glycyrrhizique. Des doses plus élevées peuvent provoquer des effets secondaires.

Racine de réglisse en poudre: La poudre de racine de réglisse est utile telle quelle pour traiter les problèmes de peau ou pour être utilisée dans des capsules comme complément oral. Combinez-la avec une base de gel ou de lotion pour obtenir une pommade ou une lotion topique pour traiter les problèmes de peau.

Tisane aux feuilles de réglisse: Utilisez des feuilles de réglisse séchées et écrasées comme tisane pour promouvoir la santé des voies digestives et respiratoires. Utilisez 1 cuillère à café de feuilles écrasées pour 1 tasse d'eau bouillante.

Réglisse DGL: La réglisse DGL est une forme commerciale de réglisse dont la glycyrrhizine a été retirée. Elle est considérée comme une forme plus sûre de racine de réglisse et est particulièrement recommandée pour une utilisation à long terme. Le DGL est disponible dans le commerce.

Avertissement: L'utilisation à long terme de racine de réglisse ou à fortes doses peut avoir des effets secondaires graves. La plupart des effets secondaires étant dus à la présence de glycyrrhizine, l'utilisation de la réglisse DGL réduit les risques.

Surveillez les symptômes suivants: faibles niveaux de potasse dans le corps, hypokaliémie, faiblesse musculaire, rétention d'eau et gonflement, anomalies du métabolisme, hypertension artérielle, irrégularités du rythme cardiaque, dysfonctionnement érectile, interactions médicamenteuses potentielles.

Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent éviter la réglisse sous toutes ses formes. Les patients qui sont sujets à l'hypertension doivent également éviter la racine de réglisse.

Evitez également l'utilisation de racine de réglisse si vous avez des problèmes cardiaques, hépatiques ou rénaux. Arrêtez de prendre de la racine de réglisse au moins deux semaines avant une intervention chirurgicale.

Renouée Persicaire, *Polygonum persicaria* ou *Persicaria maculosa*

La renouée persicaire, également connue sous le nom de persicaire douce, de pied-rouge de pilingre ou de fer à cheval, est une mauvaise herbe à feuilles larges qui pousse souvent en grosses touffes. Elle pousse dans les sols humides perturbés. Elle fait partie de la famille des Polygonacées (sarrasin/renouée).


Polygonum persicaria par Bouba à Wikipedia rançais, photo par Bouba, CC-BY-SA-3.0-migrated

Identification: La renouée persicaire pousse de 30 cm à 90 cm de haut et est une plante érigée. Les feuilles de 5 cm à 18 cm de long sont alternes, étroites et en forme de lance avec des bords ondulés. Elles ont généralement (mais pas toujours) une tache vert foncé à violette au milieu. Les feuilles peuvent être glabres ou couvertes de façon éparse de petits poils raides. Les nœuds des feuilles sont entourés d'une fine membrane papillaire qui s'enroule autour de la tige.

Les petites fleurs rose foncé (rarement blanches) sont densément regroupées en grappes terminales en épi de 2,5 cm. Elles s'ouvrent en épi, alors que celles de la renouée pâle restent fermées (la renouée pâle n'a pas non plus la tache violette des feuilles). Chaque fleur mesure environ 0,35 cm de diamètre et possède cinq pétales. Les fruits sont bruns à noirs et brillants. Ils ont trois côtés et sont de forme ovoïde. Chaque fruit contient une minuscule graine.

Utilisation comestible: Les feuilles et les jeunes pousses peuvent être consommées crues ou cuites. Cueillez les jeunes feuilles et les pousses du printemps au milieu de l'été. À mesure qu'elles mûrissent, elles deviennent plus poivrées et moins appétissantes. Les graines sont également comestibles, mais elles sont plutôt petites et nécessitent beaucoup de travail pour en récolter suffisamment pour faire une portion.

Usage médicinal: Utiliser en thé, en décoction, ou en appliquant les feuilles directement sur la peau.

Douleurs d'estomac: Pour les douleurs d'estomac et les troubles digestifs, buvez un thé de feuilles.

Affections de la peau: La renouée persicaire est un rubéfiant, et augmente ainsi la circulation sanguine à la surface de la peau, favorisant la cicatrisation. C'est également un astringent. Utilisez-la pour le sumac vénéneux, le sumac à vernis, les éruptions cutanées et autres affections de la peau. Frottez les feuilles écrasées sur la peau ou mettez un cataplasme sur la surface de la peau.


Tige de Renouée persicaire, Martin Olsson, CC BY SA 3.0

Arthrite: Pour les douleurs arthritiques, trempez-vous dans une baignoire d'eau chaude contenant une décoction de pouce de dame. La décoction peut également être mélangée à de la farine pour former un cataplasme humide qui aidera à soulager les articulations douloureuses.

Romarin, *Rosmarinus officinalis*

J'adore l'odeur et la saveur du Romarin. Je l'utilise principalement pour parfumer les pommes de terre et l'agneau et comme herbe médicinale. Il pousse facilement dans un jardin. Il fait partie de la famille des Lamiaceae (Menthe).

Identification: Le Romarin, est une herbe ligneuse avec des feuilles parfumées en forme d'aiguille et un système de racines fibreuses. C'est un arbuste à feuilles persistantes qui peut résister à des sécheresses extrêmes. La plupart des buissons sont dressés et atteignent 150 cm de haut, mais certains peuvent se transformer en plantes rampantes. Les feuilles ressemblent à des aiguilles de pruche. Elles sont vertes sur le dessus et blanches sur le dessous, les deux côtés étant couverts de poils courts, denses et laineux. Les fleurs blanches, roses, violettes ou bleues apparaissent au printemps et en été dans les climats plus frais et toute l'année dans les climats

plus chauds.

Utilisation comestible: Le romarin est souvent utilisé en cuisine. Les feuilles et les pétales des fleurs sont comestibles et nutritifs.

Utilisation médicinale: Le romarin contient de l'acide caféique, de l'acide carnosique, du carnosol et de l'acide rosmarinique, des anti-inflammatoires et des antioxydants.

Stimule la digestion: Les propriétés stimulantes de Romarin apportent la circulation aux organes digestifs et aident à soulager les problèmes digestifs, notamment l'indigestion. Vous pouvez utiliser le Romarin dans votre alimentation et/ou utiliser une teinture ou une huile infusée avant un repas copieux.

Améliore la concentration et la mémoire, neuroprotecteur: Le Romarin est connu comme un tonique du cerveau. Il semble améliorer la concentration et la mémoire. Il stimule le système circulatoire, apportant plus d'oxygène au cerveau. Il est utilisé pour les patients âgés atteints de démence. Il a également un effet neuroprotecteur dû à l'acide carnosique présent dans la Romarin.



Problèmes circulatoires et maux de tête: Le Romarin est un stimulant léger, bien connu pour favoriser la circulation. Utilisez-le pour les problèmes du système cardiovasculaire, la mauvaise circulation et l'hypotension. Ces mêmes propriétés stimulantes en font un bon choix pour soulager les maux de tête, notamment les migraines. Le Romarin a un léger effet analgésique, mais le principal soulagement provient de l'ouverture du flux sanguin vers le cerveau.

Inflammation, colite, arthrite: Ses propriétés analgésiques et anti-inflammatoires aident à réduire la douleur et le gonflement des articulations enflammées par l'arthrite. Les gens rapportent qu'il aide leur douleur et leur gonflement mais ne les soulage pas complètement, c'est pourquoi il est généralement utilisé en combinaison avec d'autres plantes. Il réduit également l'inflammation intestinale.

Antifongique: Le Romarin est un bon antifongique et j'ajoute souvent l'huile essentielle de Romarin à une pommade antifongique externe.

Antibactérien: Pseudomonas et Stap: L'huile essentielle de Romarin inhibe la bactérie Pseudomonas. Elle agit également pour tuer le staphylocoque, tout comme l'huile d'Origan.

Anticancer et Hépato protecteur: Le Ro-marin a fait l'objet de recherches pour une variété de cancers et il possède de nombreuses propriétés, comme l'acide caféique, l'acide carnosique, le carnosol et l'acide rosmarinique qui aident à combattre le cancer. Il protège également le foie.

Perte de cheveux: Il a été démontré que l'huile essentielle de Romarin est aussi efficace que le Minoxidil, médicament sur ordonnance pour la croissance des cheveux. Appliquez-la dans une huile porteuse sur le cuir chevelu (je préfère l'huile de noix de coco) et continuez à l'utiliser à long terme.

Halitose: Le Romarin fait un bain de bouche extrêmement efficace. Il peut vous débarrasser de la mauvaise haleine très rapidement. Gargarisez-vous et rincez-vous avec le bain de bouche au Romarin matin et soir, plus souvent si nécessaire. Vous trouverez ci-dessous une recette de bain de bouche.

Recettes. Bain de bouche au Romarin: Portez 2 tasses d'eau à ébullition et retirez-la du feu. Faites infuser 1 cuillère à soupe bombée de fleurs et/ou de feuilles de Romarin séchées dans l'eau pendant 30 minutes. Conservez le bain de bouche hermétiquement couvert au réfrigérateur pendant 3 jours maximum.



Romarin en fleurs, Margalob, CC BY SA 4.0

Rudbeckie Hérissée, *Rudbeckia hirta*

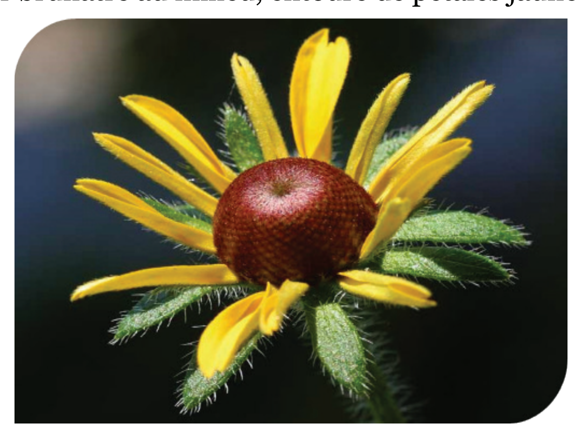
La rudbeckie hérissée est un membre de la famille des asters et des tournesols. Elle est également appelée rudbeckie hirsute. Elle préfère le plein soleil et un sol

humide à modérément sec.

Identification: La rudbeckie hérissée est généralement une annuelle; mais elle est parfois vivace, poussant jusqu'à 90cm de haut et 50 cm de large.

Les feuilles sont alternes, de 10 à 20cm de long et couvertes de poils grossiers. Les tiges ramifiées poussent à partir d'une seule racine pivot.

Il n'y a pas de rhizome et la reproduction se fait uniquement par graines. Soyez à l'affût de ces fleurs à la fin de l'été et au début de l'automne. Elles mesurent environ 10cm de diamètre, avec un dôme noir brunâtre au milieu, entouré de pétales jaunes.



Usauge médicinal: La rudbeckie hérissée est une herbe traditionnelle utilisée pour les rhumes, la grippe, les infections, les gonflements et les morsures de serpent. Les racines et parfois les feuilles sont utilisées pour renforcer l'immunité et combattre les rhumes, la grippe et les infections.



Rhumes et grippes: Une infusion de racines traite les rhumes et la grippe. L'uSauge courant consiste à boire l'infusion de racines quotidiennement jusqu'à ce que tous les symptômes aient disparu.

Parasites: Le peuple Chippewa utilisait traditionnellement le thé de racine de rudbeckie hérissée pour traiter les vers chez les enfants.

Cataplasme pour les morsures de serpent: Un cataplasme de rudbeckie hérissée est censé traiter les morsures de serpent. Humidifiez les feuilles houblonnées ou la racine moulue et placez-les sur la zone affectée comme un cataplasme. Enveloppez-le avec un tissu et gardez-le sur la plaie jusqu'à ce que le gonflement ait diminué.

Irritations de la peau: Les infusions de racines de rudbeckie hérissée sont apaisantes pour la peau irritée, notamment les plaies, les coupures, les éraflures et les gonflements. Utilisez une infusion de racine chaude pour laver la peau irritée.

Maux d'oreilles: Si vous avez des racines fraîches, utilisez la sève ou le jus sous forme de gouttes pour traiter les otites. Une ou deux gouttes dans l'oreille traitent l'infection et soulagent la douleur. Placez les gouttes dans l'oreille matin et soir jusqu'à ce que l'infection soit complètement éliminée.

Stimule le système immunitaire: Comme l'échinacée, les racines de rudbeckie hérissée ont une activité immunostimulante et stimulent le système immunitaire pour traiter les rhumes, la grippe et d'autres maladies mineures. Les personnes souffrant de problèmes auto-immunes doivent faire attention à l'utilisation interne de cette plante en raison de ses propriétés de stimulation immunitaire.

La tuberculose: La rudbeckie hérissée contient des composés qui agissent contre la bactérie responsable de la tuberculose.

Récolte: Pour récolter la racine pivot, attendez que la plante ait produit des graines, puis déterrez-la avec sa racine. La rudbeckie hérissée a une racine pivot centrale avec des poils, mais pas d'autres rhizomes. Creusez profondément pour obtenir la racine entière. Utilisez-la fraîche en saison et faites-en sécher un peu pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: La rudbeckie hérissée est toxique pour les chats et serait toxique pour les bovins, les moutons et les porcs. Les graines sont toxiques. Les personnes souffrant de maladies auto-immunes doivent faire attention à l'usage interne de cette plante en raison de ses propriétés de stimulation immunitaire.

Sauge, *Salvia officinalis*

Il existe de nombreuses variétés de Sauge, et beaucoup d'entre elles ont des propriétés médicinales. Ici, nous parlons de la Sauge commune. J'essaie de l'utiliser en cuisine afin d'obtenir souvent les composés bénéfiques. Elle fait partie de la famille des Lamiaceae (Menthe) et elle est facile à cultiver au jardin.

Identification: La Sauge commune atteint une hauteur et une largeur d'environ 60 cm. Elle fleurit à la fin du printemps ou en été, produisant des fleurs lavande, violettes, roses ou blanches. Les feuilles sont oblongues, d'environ 7 cm de long et 2,5 cm de large. Les feuilles sont de couleur gris-vert et ridées sur le

dessus, tandis que le dessous est blanc et couvert de poils courts et doux.

Utilisation comestible: La sauge est couramment utilisée comme herbe à cuisiner.

Usage médicinal: La sauge est un antiseptique, un antimicrobien, un antimutagène, un antibactérien, elle aide à stopper les douleurs neuropathiques, améliore la mémoire, abaisse le taux de glycémie et soulage les symptômes de la ménopause. C'est une excellente herbe à tout faire.

Aide à la digestion: La sauge aide à la digestion des viandes riches et grasses, ce qui explique peut-être pourquoi elle est si souvent utilisée dans les recettes de sauces. Ses propriétés stimulantes permettent de faire passer efficacement les graisses dans le système digestif et de prévenir les indigestions.

Équilibre les hormones pour les hommes et les femmes: La Sauge est efficace pour équilibrer les hormones. Elle est utilisée pour favoriser une menstruation normale et pour traiter les symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les maux de tête et le brouillard mental. Elle est également utile pour traiter l'éjaculation précoce chez les hommes.

Maux de gorge: Le remède le plus efficace est le gargarisme, mais de nombreuses personnes s'opposent à la saveur. C'est pourquoi nous avons ajouté ci-dessous une recette de spray pour la gorge qui a meilleur goût, et presque aussi efficace. Les deux remèdes contiennent plusieurs herbes qui combattent l'infection et calment l'inflammation d'un mal de gorge.

Accélérer la cicatrisation des plaies: Pour les plaies à cicatrisation lente, faites une compresse en trempant un coton dans l'infusion de Sauge. Appliquez le coton sur la plaie et maintenez-le en place avec du ruban adhésif ou un morceau de tissu ou de gaze propre. L'infusion de Sauge soulage la douleur presque immédiatement, combat l'infection et apporte plus de sang à la zone pour accélérer la guérison.

Croissance des cheveux: L'huile essentielle de Sauge améliore la circulation sanguine vers le cuir chevelu et les racines des cheveux. Elle favorise la croissance de cheveux épais et est souvent associée à l'huile essentielle de Romarin.

Avertissement: La Sauge peut réduire considérablement la quantité de lait produite chez les mères qui allaitent. Évitez de l'utiliser lorsque vous allaitez.

Recettes. Spray pour la gorge à la Sauge: 3 cuillères à soupe de feuilles de Sauge séchées ou fraîches, 3/4 de tasse d'eau bouillante, 1/4 de tasse d'extrait d'Echinacée, 1 cuillère à soupe de miel brut. Versez l'eau bouillante sur les feuilles de Sauge et laissez infuser pendant 30 minutes. Filtrez les feuilles. Ajoutez l'extrait d'échinacée et le miel brut. Conservez dans un flacon avec un bouchon pulvérisateur, de préférence avec une fine brume. Vaporisez dans le fond de la gorge aussi souvent que nécessaire.

Gargarisme de Sauge pour un mal de gorge: Ce gargarisme n'a pas un goût génial, mais il fonctionne! 1 cuillère à soupe de feuilles de Sauge séchées, 1 tasse d'eau bouillante, 1 cuillère à thé de poudre de racine d'Hydraste du Canada, 5 gouttes d'Infusion de Cayenne, 1/2 tasse de vinaigre de cidre de pomme, avec culture vivante.

Versez l'eau bouillante sur la Sauge séchée et laissez infuser pendant 45 minutes. Filtrez les feuilles et ajoutez la poudre de racine d'Hydraste du Canada, l'infusion de cayenne et le vinaigre. Gargarisez-vous avec ce mélange toutes les heures, aussi longtemps que vous le supporterez. Recrachez le gargarisme.



Scutellaire, *Scutellaria lateriflora*

La Scutellaire est une herbe calmante, utile pour l'anxiété et les troubles nerveux de toutes sortes. Elle fait partie de la famille des Lamiaceae (Menthe). Les Scu-tellaires nord-américains peuvent être utilisés de manière interchangeable pour la médecine. Notez qu'elles sont utilisées différemment de la Scutellaire chinoise (S. baicalensis), une autre herbe utile.

Identification: La plante a des tiges érigées lisses et carrées qui atteignent 30 cm à 120 cm de haut. Les tiges sont feuillues et ramifiées, avec des feuilles oblongues, opposées et dentées. Chaque feuille mesure de 2,5 à 7,5 cm de long, avec des feuilles plus petites au sommet des tiges. Les fleurs helmétiques à deux lobes sont bleu-violet à blanchâtres. Chaque fleur mesure environ 2,5 cm de long et pousse en courts racèmes en forme d'épi ou de façon isolée à l'aisselle des feuilles supérieures. Les fleurs sont tubulaires et la lèvre supérieure en forme de capuchon lui donne son nom de «Scutel-laire». Chaque fleur produit 4 fruits ressemblant à des noix. Elle fleurit de juillet à septembre.

Usage médicinal: La Scutellaire est généralement utilisée sous forme de tisane ou de teinture, mais certaines personnes préfèrent utiliser la Scutellaire en poudre sous forme de capsule. Les teintures doivent être faites avec des herbes fraîches pour une efficacité optimale. La Scutellaire semble agir sur les récepteurs GABA des benzodiazépines dans le cerveau. Le GABA est un neurotransmetteur qui aide à prévenir la surstimulation du système nerveux. S'il devient trop faible, vous pouvez avoir des crises, de l'épilepsie, de l'anxiété, de la dépression, des insomnies et plus encore.


Travail personnel, Rolf Engstrand, Commons Wikipedia CC 3.0

La Scutellaire d'Amérique interagit avec ces récepteurs GABA, en se liant au site benzodiazépine, tout comme la valériane et le pavot de Californie, tous deux présents dans ce livre. Les feuilles, les tiges et les fleurs sont utilisées à des fins médicinales, bien que de nombreuses personnes n'utilisent que les feuilles. La plante est riche en vitamines, en minéraux et en tanins. La plante est relaxante et agit comme un tranquillisant naturel et une aide au sommeil. Elle est similaire à la valériane dans ses propriétés et son activité.

Anxiété, tension, dépression et insomnie: La Scutellaire détend le système nerveux, réduit le stress et soulage l'anxiété. Elle réduit la tension corporelle et permet au corps de se détendre jusqu'au sommeil. Elle calme les personnes qui sont trop nerveuses, hystériques ou incapables de se détendre. Ses propriétés antioxydantes aident à lutter contre le stress oxydatif, qui est associé à la dépression et aux troubles anxieux, et il se lie aux récepteurs GABA des benzodiazépines dans le cerveau.

Antioxydant et Neuroprotecteur: La Scutellaire est un très bon antioxydant et agit comme neuroprotecteur contre des maladies telles que celles d'Alzheimer ou de Parkinson.


Millspaugh, C.F. (1854-1923), Wikipedia

Spasmes et tensions musculaires, crises d'épilepsie, secousses musculaires, calme le système nerveux: La Scutellaire est un antispasmodique. Elle soulage les secousses musculaires, les spasmes et les crises en relaxant les muscles, en soulageant les mouvements musculaires involontaires et en calmant le système nerveux.

Les maux de tête dus à la tension et peut-être les migraines: Les personnes qui prennent de la Scutellaire rapportent qu'elle aide à soulager les céphalées de tension. Elle peut également aider les migraines.

Sevrage de drogues, sevrage tabagique, sevrage alcoolique: La Scutellaire aide au sevrage des drogues, en particulier des benzodiazépines comme le Valium et le Xanax. Elle aide également au sevrage de l'alcool et du tabac en calmant le corps, en soulageant les tremblements, en relaxant l'esprit et en soulageant l'anxiété et la dépression.

Épuisement et dépression: La Scutellaire est calmante et permet au corps et à l'esprit de se reposer. Ceci est essentiel pour traiter l'épuisement et la dépression. Avec un bon sommeil et un esprit calme, le corps est capable de se remettre en ordre et de guérir mentalement et physiquement.

Récolte: Attendez pour récolter la scutellaire que la plante soit en pleine floraison. Enlevez les tiges, les feuilles et les fleurs en taillant le haut de

la plante, laissant environ 7,5 cm à 10 cm pour la repousse. L'herbe est plus puissante lorsqu'elle est fraîchement récoltée, mais elle peut être utilisée séchée.

Avertissement: Ne prenez pas la Scutellaire pendant la grossesse ou l'allaitement. La sécurité est inconnue. Utilisez la Scutellaire avec parcimonie et à petites doses. De grandes doses peuvent être nocives ou causer des dommages au foie.

Recette de tisane: 1 cuillère à soupe de feuilles fraîches ou une cuillère à café de feuilles séchées, 1 tasse d'eau bouillante, miel brut ou sirop d'érable si désiré. Ecrasez les feuilles et placez-les dans une boule à thé. Versez une tassez d'eau bouillante sur les feuilles et laissez infuser 5 à 10 minutes. Retirez la boule à thé et sucrez si desiré.

Souci Officinal, *Calendula officinalis*

Le souci est une plante vivace de la famille des asters/marguerites qui est souvent cultivée comme une annuelle. Elle est largement cultivée dans les jardins de fleurs, s'auto-ensemence et est facile à cultiver.

Identification: Le souci pousse généralement de 30cm à 60cm de haut, avec des tiges ramifiées, tentaculaires ou érigées. Les feuilles sont oblongues et en forme de lance, d'une longueur d'environ 5 à 18cm, et sont poilues des deux côtés. Les marges peuvent être lisses, ondulées ou même faiblement dentées.

Les fleurs sont jaunes ou orange avec un capitule de 5cm à 7,5cm avec deux rangées de bractées poilues. Les fleurs apparaissent toute l'année dans les climats plus chauds. Certaines fleurs ont plusieurs rangées de fleurons radiés tandis que d'autres n'en ont qu'une seule. Les variétés à haute teneur en résine et les fleurs à rangs multiples sont réputées être meilleures pour la médecine. Le fruit est un petit akène courbé.

Utilisation comestible: Les fleurs de calendula sont comestibles crues dans les salades ou séchées et utilisées comme assaisonnement. Elles peuvent être utilisées comme substitut du safran pour la couleur mais pas pour le goût. On fait du thé avec les pétales. Les feuilles sont comestibles, mais amères et peu appétissantes.


Souci, Betty Cai, CC BY SA 4.0

Usage médicinal: Le calendula peut être utilisé sous forme de thé, d'huile infusée, de pommade, de compresse ou de cataplasme.

Maladies de la peau, coupures, éruptions, blessures, brûlures, boutons de fièvre, herpès, varicelle et irritations: Les feuilles et les fleurs de calendula sont apaisantes et je les utilise pour traiter toutes sortes de problèmes de peau comme l'acné, les coups de soleil et les éruptions cutanées, y compris l'érythème fessier. Les feuilles font un cataplasme cicatrisant pour les coupures mineures, les éraflures, les morsures et les irritations de la peau. Placez les feuilles meurtries directement sur la peau. Les feuilles apaisent la peau enflammée et l'aident à guérir. J'utilise les fleurs pour faire une pommade cicatrisante pour les irritations de la peau. Les feuilles et les fleurs ont des effets antibactériens, antifongiques, anti-microbiens et antiviraux, ainsi qu'un effet immunostimulant. Pour traiter les infections cutanées, notamment la teigne, les mycoses des pieds, le muguet, l'érythème fessier et le berceau, j'utilise l'huile ou la pommade au souci appliquée sur la zone affectée plusieurs fois par jour. Notez que le souci est un antifongique plus faible que beaucoup d'autres. Je préfère utiliser un antifongique plus puissant comme la poudre de brou de noix noire, l'huile d'origan ou l'Usnea pour traiter l'infection primaire et garder le souci en prévention ou pour les situations chroniques.

Anti-âge et production de collagène: Le souci stimule le système immunitaire, induit la production de collagène et inhibe la dégradation du collagène. Je prépare un mélange anti-âge avec du souci et des bourgeons de peuplier infusés dans de l'huile d'amande biologique et je l'utilise sur mon visage et mon cou tous les jours à la place d'une crème commerciale pour le visage.

Apaise les spasmes musculaires: Le souci détend les muscles et peut prévenir les spasmes. Le thé au souci traite les crampes abdominales causées par la constipation et les crampes menstruelles.

Il est également efficace pour soulager les courbatures et les douleurs corporelles dues aux spasmes musculaires.

Aide à guérir les ulcères, les plaies et les hémorroïdes: Les plaies à cicatrisation lente comme les ulcères et les hémorroïdes sont apaisées par l'application de souci sous forme de pommade, de gel ou de pommade. Il accélère la guérison et la

fermeture des plaies tout en améliorant la fermeté et l'hydratation de la peau. Le souci augmente la disponibilité du sang et de l'oxygène dans la zone infectée, ce qui favorise une guérison rapide. Il est antimicrobien et antibactérien.

Maladies de l'estomac et de l'intestin: Le souci agit pour guérir une variété de problèmes gastro-intestinaux, notamment la colite intestinale, le RGO, l'irritation de l'œsophage, les ulcères gastro-duodénaux et les maladies inflammatoires de l'intestin. Il apaise l'inflammation due aux infections et aux irritations tout en aidant à guérir les problèmes sous-jacents.

Système immunitaire et système lymphatique: Le souci stimule le fonctionnement du système immunitaire et du système lymphatique, notamment en cas de gonflement des ganglions lymphatiques et d'amygdalite, et aide à prévenir les infections.

De plus, ses propriétés astringentes et antiseptiques aident le corps à combattre les infections et les virus. Le souci réduit également la congestion et le gonflement des glandes lymphatiques.

Menstruations et SPM: Le thé au souci est une aide efficace pour soulager les effets secondaires douloureux des menstruations. Elle aide à déclencher les règles, soulage les crampes douloureuses, détend les muscles et améliore le flux sanguin. Certaines personnes affirment qu'elle aide également à lutter contre les bouffées de chaleur.

Améliore la santé bucco-dentaire: Le souci possède de puissantes propriétés antibactériennes et antimicrobiennes et traite la gingivite, la plaque dentaire, les caries et de nombreux autres problèmes de santé bucco-dentaire.

Inhibe le cancer: Le souci possède des propriétés anti-inflammatoires qui aident le corps à combattre le cancer, ainsi que les irritations causées par les traitements anticancéreux. Il active le système lymphatique contre le cancer et aide à tuer les cellules cancéreuses. Il apaise également efficacement la peau après les traitements de radiothérapie.

Détoxification du foie, de la vésicule biliaire et du corps entier: Le souci aide à éliminer les toxines du corps et à nettoyer le foie et la vésicule biliaire. Les propriétés de détoxification ont également un effet positif sur la peau et aident à faire disparaître les problèmes de peau chroniques tels que l'eczéma et l'acné, causés par les efforts du corps pour se débarrasser des toxines. Pour la désintoxication, essayez un extrait de souci en prise interne.

Récolte: Pour favoriser la floraison, cueillez les fleurs tous les deux jours. Faites-les sécher sur des grilles ou suspendez-les dans un endroit chaud et bien ventilé.

Avertissement: Certaines personnes sont allergiques au souci. Ne l'utilisez pas si vous êtes allergique à l'ambroisie, aux marguerites, aux chrysanthèmes, à la camomille, à l'échinacée et aux autres plantes de la famille des asters/marguerites. Si vous n'êtes pas sûr, commencez par un petit patch test sur la peau et augmentez progressivement l'utilisation si vous n'avez pas de réactions. N'utilisez pas le souci en interne si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, car la sécurité est inconnue. Ne prenez pas de souci par voie interne si vous prenez des médicaments sur ordonnance sans l'avis de votre médecin.

Recettes: Pommade apaisante au souci (méthode rapide). Ingrédients: une demi-tasse d'huile d'olive biologique, 1/3 de tasse d'huile de noix de coco biologique solide, 3 cuillères à soupe de fleurs de souci séchées, 1 1/2 cuillère à soupe de fleurs de camomille séchées, 30g à 60g de cire d'abeille. Dans un bain-marie, faites fondre ensemble l'huile d'olive et l'huile de coco.

Ajoutez les pétales de fleurs et laissez le mélange infuser pendant 2 à 3 heures en veillant à ce qu'il ne soit pas trop chaud. Filtrez les pétales de fleurs. Remettez la casserole sur le feu et ajoutez la cire d'abeille en remuant. Une fois la cire fondue, versez-la dans vos récipients (ajustez la quantité de cire d'abeille pour obtenir la consistance souhaitée). Laissez la pommade refroidir complètement avant de l'utiliser.

Extrait de calendula: Prenez 50cl de fleurs de souci et 50cl de vodka à 40% (ou autre alcool à boire de 40% ou plus). Placez les fleurs dans un bocal de 50cl avec un couvercle hermétique.

Remplissez le bocal d'alcool de façon à ce que les fleurs soient complètement recouvertes.

Laissez l'extrait infuser dans un endroit frais et sombre pendant 4 à 6 semaines. Secouez quotidiennement. Filtrez les fleurs et conservez l'extrait hermétiquement couvert dans un endroit frais et sombre. Utilisez-le dans les 3 ans.

Thym, *Thymus vulgaris*

Le *Thymus vulgaris* est la même herbe à feuilles persistantes que nous utilisons pour cuisiner. C'est un membre de la famille des Lamiaceae (Menthe). Cette plante odorante pousse dans des endroits chauds et ensoleillés.

Identification: Le Thym est un arbuste vivace dont les tiges carrées poussent à partir d'une base ligneuse mince. Il pousse de 15 à 30 cm de haut. Les feuilles sont

petites, vert clair, et légèrement courbées. De petites fleurs violettes ou blanches apparaissent en été.

Utilisation comestible: Je l'utilise comme herbe de cuisine pour sa saveur intense et comme tisane.

Usage médicinal: Les Romains utilisaient le Thym pour purifier leurs chambres et pour aromatiser le fromage et les liqueurs. Il a été placé sous les oreillers pour favoriser le sommeil et prévenir les cauchemars. Le Thym est un antiseptique, un antiviral, un antiparasitaire et un antifongique. Je préfère utiliser du Thym frais lorsque c'est possible. Cependant, je fais également sécher des brins de thym pour une utilisation ultérieure.

Maux de gorge, toux et bronchite: Les composants antibactériens du Thym sont précieux pour combattre la bronchite et la toux. Faites infuser l'herbe entière dans de l'eau et utilisez-la pour vous gargariser.

Bain de bouche, caries dentaires et maladies des gencives: La tisane de Thym est un précieux bain de bouche. Elle possède des propriétés antiseptiques, qui aident à prévenir les caries et à traiter la gingivite.

Acné: essayez la teinture de Thym pour traiter l'acné. Tamponnez une goutte de teinture de Thym sur les imperfections une ou deux fois par jour. Elle assèche l'acné et tue les bactéries qui en sont la cause.

Renforce le système immunitaire: Les nombreuses vitamines, minéraux et antioxydants contenus dans le Thym renforcent le système immunitaire. De plus, le Thym encourage la formation de globules blancs et augmente la résistance du corps aux bactéries et aux virus. Les formules à base de Thym, le thé au Thym et l'huile essentielle de Thym sont tous de bonnes formules pour renforcer le système immunitaire.



Troubles digestifs et vers: Le Thym est efficace contre les problèmes digestifs causés par les bactéries et les virus, y compris les grippes d'estomac et la diarrhée. Il est également utilisé pour les problèmes intestinaux, notamment les vers.

Crises d'épilepsie et antispasmodique: Le Thym a des propriétés antispasmodiques et prévient et traite les crises d'épilepsie chez certaines personnes. L'huile de Thym ou la teinture de Thym sont les meilleurs produits à utiliser à cette fin.

Poux, gale et morpions: Les propriétés antiparasitaires de l'huile de Thym en font un bon traitement contre les poux, la gale et les morpions. Ajoutez quelques gouttes d'huile de Thym à de l'huile d'olive ou de l'huile de noix de coco et enduisez la zone affectée. Couvrez les zones enduites et laissez agir pendant 1 heure, puis lavez. Poursuivez avec l'élimination des lentes et répétez l'opération si nécessaire.

Inflammations de la peau: Essayez un cataplasme de feuilles de Thym pour les inflammations de la peau et les plaies. Écrasez les feuilles pour en faire une pâte, placez-la sur la peau au-dessus des zones affectées et couvrez-la d'un linge propre.

Verrues: Mélangez une goutte d'huile essentielle de Thym avec une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix de coco, ou mélangez-la à pleine puissance dans une pommade préfabriquée. Placez-la sur les verrues tous les jours jusqu'à ce qu'elles disparaissent.

Récolte: Récoltez les feuilles de Thym souvent pendant l'été. Une taille fréquente empêche les buissons de devenir ligneux et augmente le rendement. Utilisez des feuilles fraîches autant que possible et congelez ou séchez les feuilles pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: Le Thym est sans danger pour les adultes et les enfants. L'huile essentielle est très forte et provoque parfois des irritations cutanées si elle est utilisée à pleine puissance. Diluez toujours l'huile essentielle dans une huile plus légère avant de l'utiliser.



Thym Citron, *Thymus citriodorus*

Le Thym citron est aussi appelé Thym citronné. Il est facile de reconnaître le Thym citron par son arôme et sa saveur, qui ressemblent tous deux beaucoup au

citron. Encore mieux que l'odeur, ce sont les bienfaits relaxants et la valeur médicinale de l'herbe. Elle fait partie de la famille des *Lamiaceae* (Menthe).

Identification: Le thym citron est une plante vivace à feuilles persistantes qui pousse sous forme de tapis sur le sol. Elle atteint une hauteur de 10cm et s'étend jusqu'à plus de 30cm. Son apparence et son mode de croissance sont proches de ceux du Thym anglais. Les feuilles sont d'un vert brillant avec une bordure jaune pâle sur le pourtour. Certaines plantes ont des feuilles plus jaune citron ou des feuilles vertes avec des taches jaune pâle. La plante produit des fleurs au milieu ou à la fin de l'été. Les fleurs peuvent varier du rose à la lavande et attirent les papillons et les abeilles.


Fleurs de Thym citron, KorAn (Андрей Корзун), CC BY SA 3.0

Utilisation comestible: Le thym citron est largement utilisé en cuisine pour parfumer les plats de poulet, de poisson et de légumes et pour faire un thé relaxant.

Usage médicinal: Fonction immunitaire: La tisane de thym citron est une boisson relaxante, efficace pour traiter les infections et renforcer le système immunitaire. Elle constitue un bon tonique à utiliser régulièrement.

Infections virales, bactériennes et fongiques: Les propriétés antimicrobiennes du thym citron le rendent efficace dans la lutte contre la plupart des maladies bactériennes, fongiques et virales.

Problèmes respiratoires, asthme et congestion des voies respiratoires: Le thym citron contient de nombreux composés bénéfiques pour la santé générale, et pour la santé respiratoire en particulier. C'est un antimicrobien et un décongestionnant. Il ouvre les voies respiratoires pour aider les asthmatiques à mieux respirer, et permettre au flegme et autres mucosités d'être évacués du corps.


Thyme citron, Forest et Kim Starr, CC BY SA 3.0

Aromathérapie pour l'asthme: Les asthmatiques peuvent être soulagés en plaçant un petit oreiller rempli de thym citron séché sous leur oreiller habituel. Le fait de dormir sur cet oreiller libère les huiles qui ouvrent les voies respiratoires et favorisent un meilleur sommeil.

Avertissement: Le thym citron provoque des réactions allergiques chez les personnes très allergiques. Ne donnez pas d'infusion au thym citron pendant la grossesse ou l'allaitement.

Thé au thym citron: Vous aurez besoin de 1/2 cuillère à café de thym citron séché ou de 1 cuillère à café de feuilles fraîches, d'1 tasse d'eau bouillante et de miel, en option. Versez l'eau bouillante sur les feuilles de thym citronné et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.

Filtrez l'infusion et buvez chaud. Ajoutez le miel comme indiqué pour sucrer. Prenez deux à trois tasses par jour.

Topinambour, *Helianthus tuberosus*

Le topinambour, également appelé artichaut de Jérusalem, truffe du Canada ou soleil vivace est une espèce de tournesol. Il est facile à cultiver dans le jardin. Il fait partie de la famille des asters/ marguerites.

Identification: Le topinambour pousse jusqu'à 3m de haut. Des feuilles rugueuses et poilues se trouvent opposées les unes aux autres sur la partie supérieure de la tige, tandis que les feuilles inférieures sont alternes. Les feuilles inférieures sont plus grandes, jusqu'à un pied de long. Les feuilles supérieures sont plus petites et étroites. Les fleurs jaunes sont composées de 60 fleurons discrets ou plus dans le capitule, entourés de 10 à 20 fleurons radiés. De petites graines de tournesol poussent sur le disque. Le capitule peut atteindre un diamètre de 10 cm. Les tubercules comestibles sont allongés, jusqu'à 10 cm de long et 5 cm de diamètre. Leur apparence ressemble à celle de la racine de gingembre. Cependant, la couleur peut varier du blanc au brun pâle, voire au rouge ou au violet.

Utilisation comestible: Le tubercule de la racine cuit est consommé comme un légume et a un goût similaire à celui de l'artichaut, d'où son nom. J'utilise les tubercules comme substitut aux pommes de terre; ils ont une saveur plus sucrée et plus noisette.

Ils peuvent être consommés crus, transformés en

farine, marinés ou cuits. Chez certaines personnes, le topinambour provoque des flatulences et des douleurs gastriques. Il faut donc surveiller les problèmes gastriques lorsque le topinambour est introduit pour la première fois dans le régime alimentaire.



Usage médicinal: L'action médicinale du topinambour est due à sa forte concentration en inuline. C'est l'une des meilleures sources disponibles de ce précieux composant. Pour utiliser le topinambour à des fins médicinales, il suffit de l'inclure comme légume dans l'alimentation quotidienne.



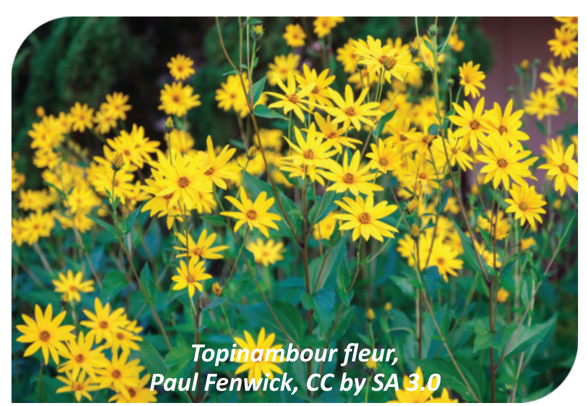
Topinambour, Paul Fenwick, CC SA 3.0

Diabète: Le topinambour frais contient environ 76 % d'inuline (à ne pas confondre avec l'insuline), qui aide à réguler le taux de glycémie chez les diabétiques. Pendant le stockage, l'inuline est convertie en fructose, ce qui donne au tubercule un goût sucré. Les tubercules cultivés dans les régions chaudes ont des taux d'inuline plus élevés que ceux des régions plus froides, mais tous peuvent être utilisés pour aider à contrôler la glycémie chez les diabétiques.

Problèmes digestifs: Les topinambours sont utiles en tant que fibres prébiotiques pour aider à augmenter la flore intestinale bénéfique. Ils stimulent également les sécrétions de l'estomac qui aident à contrôler l'indigestion, la dyspepsie et la digestion lente. Cependant, les topinambours provoquent des gaz et des douleurs intestinales chez certaines personnes.

Renforce le système immunitaire: Les topinambours ont des propriétés de renforcement du système immunitaire. Ils augmentent les mécanismes de défense de l'organisme contre les virus et les bactéries, et ils contribuent à accroître le déploiement des globules blancs dans les zones d'infection.

Récolte: Déterrez les racines en automne ou laissez-les dans le sol pendant l'hiver pour les récolter au printemps. Conservez-les dans un endroit très humide pour éviter qu'elles ne se flétrissent et ne se ramollissent. Les tubercules laissés dans le sol germeront au printemps. Les tubercules se meurtrissent facilement et perdent rapidement leur humidité, c'est pourquoi je préfère généralement les laisser dans le sol et les récolter au besoin.



Topinambour fleur, Paul Fenwick, CC by SA 3.0

Avertissement: Les topinambours peuvent provoquer des troubles digestifs et des gaz excessifs chez certaines personnes.

Trèfle des Prés (Trèfle violet), *Trifolium pretense*

Le Trèfle des prés est un membre de la famille des Fabaceae (pois). Je le trouve souvent en train de pousser le long des routes et des champs. Il s'agit d'une plante bisannuelle ou vivace à courte durée de vie qui atteint une hauteur de 45 cm.

Identification: La plante pousse à partir d'une racine pivotante longue et profonde et de tiges minces, velues et creuses. Les feuilles sont alternes, divisées en trois folioles, et vertes avec un croissant pâle dans la moitié extérieure de la feuille. Les folioles ont une longueur de 1,25 cm à 3 cm et une largeur de 1,25 cm et sont finement dentées avec des marques en «V» proéminentes. Les fleurs roses à rouges apparaissent en têtes arrondies de mai à septembre.

Utilisation comestible: Je mange les feuilles et les jeunes sommités fleuries aussi bien crues que cuites. Les fleurs font une tisane sucrée et les cosses de graines et les fleurs moulues peuvent être utilisées comme substitut de farine. La racine pivotante est

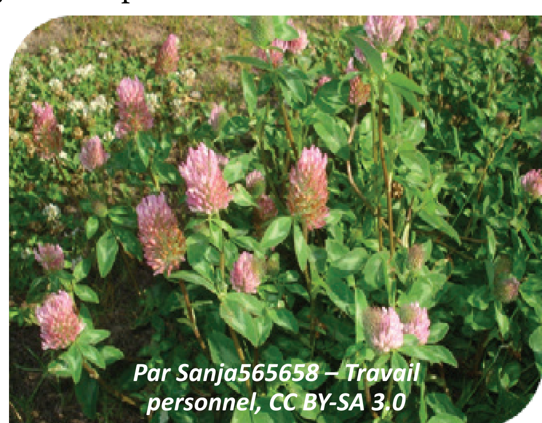
comestible lorsqu'elle est cuite.

Usage médicinal. Comment utiliser le Trèfle des prés: Le Trèfle des prés peut être pris sous forme d'herbe séchée, de teinture, ou de tisane faite à partir des fleurs.

Soulage les symptômes de la ménopause: En raison de sa teneur en phytoestrogènes isoflavones, les fleurs de Trèfle des prés fonctionnent comme une alternative naturelle aux hormones de substitution pour les femmes. Elle soulage les symptômes de la ménopause, notamment en réduisant la fréquence des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes. Je l'associe généralement à la cohache noire pour soulager les symptômes de la ménopause.

Ostéoporose: En agissant comme un substitut hormonal naturel, le Trèfle des prés peut ralentir la perte osseuse et même stimuler la densité osseuse chez les femmes pré et péri-ménopausées.

Santé cardiovasculaire: Le Trèfle des prés aide à protéger contre les maladies cardiaques en augmentant le HDL (bon cholestérol) chez les femmes pré et post-ménopausées. Il possède également des propriétés anticoagulantes, qui améliorent le flux sanguin et empêchent la formation de caillots.


Par Sanja565658 – Travail personnel, CC BY-SA 3.0

Affections cutanées, y compris l'eczéma, le psoriasis et autres irritations de la peau: La tisane de fleurs de Trèfle des prés, soutenue par l'Oseille crépue et les orties, est un excellent remède interne pour les irritations de la peau. Utilisez un cataplasme externe fait de fleur de Trèfle des prés hachée et d'eau appliquée directement sur les lésions cutanées.

Récolte: Récoltez le Trèfle des prés dans les champs, loin des zones de forte pollution comme les bords de route.

Contrairement à la plupart des herbes, le Trèfle des prés doit être récolté tôt le matin, alors qu'il y a encore de la rosée sur la fleur.

Cueillez les fleurs une à deux semaines après leur éclosion. Coupez la tête de la fleur et laissez le reste de la plante tranquille.

Utilisez les fleurs fraîches ou placez-les sur une grille de séchage dans un endroit chaud, sombre, ventilé et sec. Tournez-les fréquemment jusqu'à ce que les fleurs soient complètement sèches. Conservez l'herbe séchée dans un endroit frais, sec et sombre. Lorsque vous récoltez les jeunes feuilles, essayez de les obtenir avant que la plante ne fleurisse.

Utilisez-les cuites comme des épinards, dans les soupes et les salades. Les feuilles peuvent également être séchées et réduites en poudre pour être utilisées comme arôme sur les aliments. Elles ont tendance à être plus amères après l'apparition des fleurs.

Avertissement: En général, le Trèfle des prés est très sûr, avec peu d'effets secondaires, sauf des gaz occasionnels. L'effet anticoagulant et les effets hormonaux peuvent être indésirables pour certaines personnes.

En raison de son activité hormonale, n'utilisez pas le Trèfle des prés pour les femmes ayant des antécédents d'endométriose, de cancer du sein, de cancer de l'utérus, de fibromes ou d'autres affections sensibles aux œstrogènes. Le Trèfle des prés contient des dérivés de la coumarine et doit être utilisé avec prudence chez les personnes prenant un traitement anticoagulant. De même, ne prenez pas de Trèfle des prés avant une intervention chirurgicale ou un accouchement. Il peut inhiber la coagulation du sang et la cicatrisation.


Guttorm Raknes, Travail personnel, CC BY SA 4.0

Recettes. Tisane de Trèfle des prés: Fleurs de Trèfle des prés, fraîches ou séchées, et 1 tasse d'eau bouillante. Faites infuser trois fleurs de Trèfle des prés fraîches ou 2 à 3 cuillères à café de fleurs séchées dans 1 tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser le thé en le laissant refroidir pendant 15 minutes. Buvez-la chaude ou laissez-la refroidir pour un usage externe. Buvez jusqu'à trois fois par jour pour un maximum de bienfaits.

Infusion froide de Trèfle des prés: Ajoutez une demi-tasse de fleurs de Trèfle des prés à une 50cl d'eau et laissez infuser au réfrigérateur pendant 24 heures.

Valériane, *Valeriana officinalis*

La valériane fait partie de la famille des Caprifoliaceae (chèvrefeuille). Il existe de nombreuses espèces de valériane, dont la plupart sont médicinales, mais c'est l'espèce la plus couramment. Je la cultive dans mon jardin et c'est mon aide au sommeil à base de plantes. On l'appelle aussi héliotrope de jardin et Valium de la nature.

Identification: La valériane pousse généralement de 30 cm à 150 cm de haut, selon l'emplacement et les conditions du sol. Elle a une tige droite et ronde qui est surmontée d'un capitule en forme de parapluie.

Ses feuilles opposées vert foncé ont un limbe penné avec 6 à 11 paires de folioles terminales. Ces folioles ont des marges piquantes et sont poilues en dessous.

Les fleurs de la valériane sont en grappes ramifiées et chaque fleur mesure environ 0,5 cm de long. Ce sont de minuscules fleurs blanches à roses. La fleur a trois étamines et un parfum distinctif.

Utilisation comestible: Les graines sont comestibles lorsqu'elles sont légèrement rôties.

Usage médicinal: La racine est la plus couramment utilisée mais les feuilles peuvent aussi être utilisées pour la médecine (bien qu'elles soient moins puissantes que les racines).

Insomnie: J'utilise la Valériane comme aide au sommeil avec d'excellents résultats. Les gens, y compris moi-même, rapportent qu'ils s'endorment plus rapidement et peuvent dormir plus longtemps sans se réveiller. Ils rapportent également qu'ils se réveillent frais et dispos sans somnolence résiduelle. Comme elle peut créer une accoutumance, ne l'utilisez qu'en cas de besoin.

Anxiété et crises de panique: La Valériane a un effet calmant qui est bénéfique aux personnes souffrant de troubles de panique et d'anxiété.

Dépression et comportement obsessionnel-compulsif: La Valériane améliore les symptômes de la dépression et des troubles obsessionnels compulsifs (TOC) lorsqu'elle est utilisée à petites doses. À plus fortes doses, elle peut avoir l'effet inverse.

L'épilepsie: La Valériane a un effet relaxant sur les muscles du corps. Pour un usage régulier (pour prévenir les crises), la posologie habituelle est de 100 mg à 1 gramme de poudre et de poudre séchée.

Commencez par une faible dose, en fonction de la taille de la personne et de la gravité de la maladie, et augmentez-la progressivement jusqu'à ce que vous trouviez un niveau qui fonctionne. On peut également l'utiliser pour les crises aiguës.

Crampes menstruelles: En raison de ses propriétés analgésiques et de sa capacité à détendre les muscles lisses, cette plante constitue un bon traitement pour les douleurs et les crampes pendant les menstruations.

Abaisse la tension artérielle et le pouls: La Valériane détend les vaisseaux sanguins pour réduire naturellement la pression artérielle et le pouls.

Arrêter de fumer: La Valériane est calmante et aide à atténuer les effets du sevrage de la nicotine.

Elle aide notamment à combattre les symptômes d'irritabilité que ressentent ceux qui arrêtent de fumer. Prendre sous forme de teinture.

Récolte: Coupez les sommités fleuries dès leur apparition. Cela permet un meilleur développement de la racine. La première année, beaucoup de jeunes plantes ne fleurissent pas mais produisent une récolte luxuriante de feuilles. Récoltez les racines en automne. Creusez profondément pour obtenir l'ensemble du système racinaire, en replantant une partie pour les récoltes futures. Coupez les racines en petits morceaux et faites-les sécher pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: À doses ordinaires, la Valériane exerce une influence calmante et apaisante sur le cerveau et le système nerveux. Cependant, à fortes doses répétées, elle peut produire des douleurs à la tête, une lourdeur et une stupeur. Elle peut créer une dépendance, ne l'utilisez qu'en cas de besoin.

Ne pas utiliser pendant la grossesse, car ses effets sont inconnus.

Verge d'or, *Solidago* spp.

Les Solidago, ou verges d'or, comprend une centaine d'espèces ou plus qui poussent dans des zones ouvertes comme les prés, les prairies et les savanes. J'utilise principalement la *Solidago canadensis*. Elle fait partie

de la famille des asters/marguerites et est également connue sous le nom de Verge d'or du Canada, Gerbe d'or ou solidage du Canada. Les verges d'or sont accusées de beaucoup d'allergies, mais la plupart sont imméritées. Il existe des personnes allergiques à la verge d'or qui ne devraient pas utiliser cette plante. Cependant, la plupart des allergies sont causées par l'ambroisie et d'autres plantes à fleurs similaires. La verge d'or est pollinisée par les abeilles et ne libère pas de pollen dans l'air comme l'ambroisie. En outre, la verge d'or peut être utilisée contre les allergies causées par cette dernière.



Identification: Je trouve souvent la verge d'or dans les zones ouvertes et le long des sentiers. Je l'identifie par son arôme unique, son goût et ses propriétés visuelles - comme sa hauteur et ses grandes gerbes de fleurs jaunes. Écraser une feuille de verge d'or libère un parfum salé, semblable à celui du baume. Toute espèce de verge d'or peut être utilisée à des fins médicinales. Il est toutefois nécessaire de différencier la plante des plantes toxiques similaires, notamment le séneçon. Si vous n'êtes pas sûr de votre identification, utilisez un guide de terrain local. Les plantes de la verge d'or ont des feuilles simples et alternes qui sont généralement dentées. Elles peuvent également être lisses ou poilues.

Les feuilles à la base de la plante sont plus longues, se raccourcissant au fur et à mesure qu'elles grimpent sur la plante, sans tige et avec 3 veines parallèles distinctes. La forme peut varier d'une espèce à l'autre. Les tiges ne sont pas ramifiées, jusqu'à ce que la plante fleurisse. Les capitules sont composés de fleurons radiaux jaunes disposés autour de fleurons discrets. Chaque capitule peut contenir quelques fleurons par tête ou jusqu'à 30, selon l'espèce. Le diamètre du capitule est généralement de 1,25 cm ou moins, bien que certaines variétés soient plus grandes. L'inflorescence est généralement un racème ou une panicule. La taille de la plante varie selon l'espèce, mais elle atteint généralement 60 cm à 150 cm de haut. Certaines variétés se propagent agressivement par des stolons, tandis que d'autres poussent en touffes qui s'étendent vers l'extérieur chaque année.

Semblables toxiques: La verge d'or a de nombreux sosies et certains d'entre eux sont mortels. Le séneçon, l'amarante et le séneçon vulgaire sont des noms régionaux pour des plantes mortelles du genre Senecio. Le séneçon et le séneçon vulgaire ont généralement des inflorescences moins nombreuses et plus petites, qui fleurissent plus tôt dans la saison.

Il ne s'agit toutefois pas de règles strictes, il peut donc être difficile d'identifier les plantes et de les distinguer des autres variétés locales. Vous devez être très sûr de l'identification de votre plante avant de la récolter.

Utilisation comestible: Les fleurs de verge d'or sont comestibles et peuvent être consommées légèrement frites ou dans une salade. Elle est également utilisée comme arôme pour les boissons alcoolisées telles que les cordiaux et l'hydromel, et dans les boissons fermentées faites maison. Les feuilles peuvent être cuites et consommées comme des épinards.

Usage médicinal: J'utilise les feuilles et les fleurs dans mes préparations médicinales, mais les racines sont également utilisées. J'utilise la verge d'or pour faire du thé médicinal et des teintures. Pour les enfants, on peut la faire infuser dans du miel brut ou en faire un sirop.

Voies urinaires et reins: La verge d'or a des propriétés astringentes et antiseptiques, qui sont utiles pour traiter les infections des voies urinaires et de la vessie. Elle est également efficace pour rétablir l'équilibre des reins et prévenir les calculs rénaux. C'est un bon choix pour les maladies chroniques et l'utilisation à long terme, mais il faut faire attention à son effet diurétique. D'autres traitements pourraient être plus utiles pour les infections aiguës de l'appareil urinaire et des reins.

Peau, plaies et arrêt des saignements: La verge d'or est une herbe de choix pour traiter et aider à guérir les blessures de la peau, les brûlures, les plaies ouvertes, les coupures, les furoncles et autres irritations cutanées. L'herbe agit comme un anti-inflammatoire, un antibactérien et un antifongique. Elle aide les plaies à guérir rapidement et apaise l'irritation. J'utilise la décoction de verge d'or comme lavage, je fais un cataplasme, ou parfois j'utilise les feuilles séchées en poudre directement sur les plaies de la peau. Elle

a la capacité d'arrêter le saignement lorsqu'elle est appliquée sur une plaie (sa forme séchée et en poudre fonctionne mieux comme un styptique). Vous pouvez également utiliser la verge d'or pour fabriquer une pommade ou un onguent. Les racines étaient traditionnellement utilisées pour les brûlures.

Rhumes, allergies et congestions bronchiques: La teinture de verge d'or est un bon choix pour traiter les symptômes des allergies saisonnières et des rhumes. Elle calme les yeux et le nez qui coulent, et les éternuements qui sont déclenchés par les allergies d'été et d'automne.

Elle est antiseptique et expectorante et contient de la quercétine et de la rutine, qui sont des antihistaminiques naturels. Elle traite également les maux de gorge. La verge d'or peut également être prise sous forme de thé en cas de besoin. Pour traiter un mal de gorge, essayez de la combiner avec de la sauge.

Une fois un peu refroidi, le thé peut être utilisé comme gargarisme pour les laryngites et les pharyngites (maux de gorge). La verge d'or aide le corps à se débarrasser de la congestion respiratoire causée par les allergies, les infections des sinus, les rhumes et la grippe. Elle agit comme le Yerba Santa pour assécher les sécrétions bronchiques et respiratoires et pour expulser le mucus existant.



Diarrhée: La verge d'or stimule les systèmes digestifs tout en calmant l'inflammation et l'irritation internes qui provoquent la diarrhée. Elle est anti-inflammatoire et anti-microbienne: elle s'attaque donc aux symptômes et aux causes.

Stimule le système cardiovasculaire: La verge d'or est une bonne source de rutine, un puissant antioxydant qui améliore le système cardiovasculaire et cérébro-vasculaire. Elle favorise la circulation et augmente la résistance des capillaires. Les personnes qui en ont besoin boivent quotidiennement du thé Goldenrod, tant qu'elles n'ont pas de problèmes de tension artérielle.

Infections à levures et antifongiques: Les propriétés antifongiques de la verge d'or la rendent efficace contre les infections à levures telles que le Candida. Buvez le thé ou prenez la décoction quotidiennement et utilisez la verge d'or en poudre, si nécessaire, pour les infections externes. Un gargarisme peut être utilisé pour le muguet oral (l'Usnea fonctionne également bien pour le muguet).

Douleurs articulaires: Cette herbe est anti-inflammatoire, et fonctionne bien pour réduire la douleur et le gonflement, en particulier dans les articulations. Elle est utile pour traiter la goutte, l'arthrite et d'autres douleurs articulaires. Prenez-la en interne et appliquez topiquement un cataplasme ou un lavage directement sur les articulations affectées.

Récolte: Récoltez des feuilles et des fleurs saines, exemptes d'oïdium ou d'autres maladies. Cueillez les feuilles tout au long du printemps et de l'été et récoltez les fleurs à la fin de l'été ou au début de l'automne, juste au moment où les fleurs s'ouvrent. Laissez quelques fleurs sur la plante pour produire des graines et garantir une récolte l'année suivante. Les racines sont récoltées au début du printemps ou en automne. Suspendez les plantes pour les faire sécher ou utilisez un déshydrateur sur le réglage le plus bas pour les sécher en vue d'un stockage à long terme.

Avertissement: La verge d'or est un diurétique et peut être excessivement asséchante lorsqu'elle est utilisée à long terme comme boisson ou thé quotidien. N'utilisez pas la verge d'or pendant la grossesse ou l'allaitement. Consultez votre médecin si vous souffrez d'un trouble rénal chronique. N'utilisez pas la verge d'or si vous êtes allergique à l'un des membres de la famille des astéracées.

Soyez sûr de l'identification de votre plante. Il existe des sosies toxiques. La verge d'or peut augmenter la pression sanguine chez certaines personnes.

Recettes. Thé à la verge d'or: Il vous faut 2 tasses d'eau bouillante et 1 cuillère à soupe de verge d'or fraîche ou 2 cuillères à café de verge d'or séchée. Portez l'eau à ébullition et versez-la sur la verge d'or. Laissez les herbes infuser pendant 15 minutes. Filtrez et servez. Utilisez jusqu'à trois fois par jour. Ce thé est légèrement amer. L'ajout d'une quantité égale de menthe en améliore la saveur.

Décoction de verge d'or: Ingrédients: 28 g d'herbe de verge d'or (feuilles ou fleurs), 500 ml d'eau. Placez les herbes dans une casserole non réactive avec l'eau à feu moyen. Portez le mélange à ébullition. Baissez la température et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Laissez refroidir la décoction et passez les herbes au tamis. Conservez-la au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Utilisez 1 à 2 cuillères à café par dose, 3 fois par jour.

Verveine Citronnelle, *Aloysia triphylla*

Oh, comme j'aime la Verveine citronnelle! J'aime écraser une tige dans ma main et respirer son parfum et sa saveur. Cela améliore immédiatement mon humeur et apaise le stress de la journée. L'herbe est très aromatique avec un parfum herbacé citronné. Elle fait partie de la famille des *Verbenaceae* (Verveine). Elle se cultive facilement dans le jardin.

Identification: La Verveine citronnelle s'identifie facilement par son odeur et la croissance de la plante. Elle pousse jusqu'à une hauteur de 2 à 4,5m dans un bon sol. Elle a des feuilles fines et pointues qui mesurent environ 7,5 cm à 10 cm de long. Les feuilles sont brillantes et grossières au toucher. Elles sont violet clair et groupées sur les tiges. Elles apparaissent tout au long de l'été.



Utilisation comestible: Les feuilles de la Verveine citronnelle sont utiles comme arôme ou comme ajout aux salades. Elle ont une légère saveur de citron.

Usage médicinal: Utilisez les feuilles et les fleurs de Verveine citronnelle en interne sous forme de tisane et en externe sous forme de cataplasme, d'huile ou de lavage.

Congestion bronchique: Prenez une tisane à base de Verveine citronnelle pour traiter la congestion bronchique et nasale. Elle détache le flegme, agit comme un expectorant et calme le système. N'utilisez pas l'infusion de Verveine citronnelle avant de conduire ou d'utiliser des machines lourdes, car elle a un effet sédatif léger.

Infections cutanées à staphylocoques: Les infections à staphylocoques peuvent devenir rapidement graves si elles ne sont pas traitées. La verveine empêche l'infection de se propager et tue les bactéries existantes.

Pour cela, utilisez la teinture de feuilles de Verveine citronnelle à base d'alcool à 40%, appliquée sur la peau. Lorsque l'extraction n'est pas disponible, on applique un cataplasme de Verveine citronnelle fraîchement écrasée (notez que l'Usnea fonctionne également bien sur le staphylocoque).

Arthrite, bursite et douleurs articulaires: Les personnes souffrant de douleurs articulaires éprouvent un soulagement significatif en prenant une infusion de Verveine citronnelle. Il faut du temps pour que les effets s'accumulent, mais sur une période de deux à trois mois de prise du thé deux fois par jour, les gens rapportent que les douleurs articulaires sont progressivement réduites et qu'une amélioration significative est obtenue.


Verveine citronnelle, H. Zell, CC BY SA 3.0

Problèmes digestifs: Essayez l'infusion de Verveine citronnelle pour les problèmes digestifs car il a un effet apaisant sur le système digestif. Elle soulage l'indigestion et calme les spasmes de l'estomac et de l'intestin pour soulager les crampes et les ballonnements. Essayez de boire une tasse d'infusion après chaque repas.

Calme l'anxiété: En cas d'anxiété grave, essayez la tisane de Verveine citronnelle. Elle apaise le système nerveux, soulage le stress et remonte l'humeur.

Récolte: La Verveine citronnelle aime un sol riche et beaucoup de soleil. Je récolte les feuilles tout au long de l'année, mais je préfère en cueillir le plus possible avant la floraison de l'herbe. Les feuilles supplémentaires sont séchées pour une utilisation ultérieure et sont tout aussi bénéfiques sous forme séchée.

Recettes. Tisane à la Verveine citronnelle: 1/4 de tasse de feuilles de Verveine citronnelle, fraîches et écrasées, 2 tasses d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur l'herbe et laissez infuser pendant 5 à 8 minutes. Filtrez et buvez 1 tasse.

Teinture de Verveine citronnelle: Prenez des feuilles et des fleurs fraîches de Verveine citronnelle, hachées, de la vodka 40% ou un autre alcool et un bocal avec un couvercle hermétique. Ajoutez la Verveine citronnelle dans le bocal, en le remplissant aux trois quarts environ.

Versez la vodka sur les feuilles et remplissez le bocal en vous assurant que toutes les feuilles sont recouvertes. Fermez hermétiquement le bocal et

placez-le dans un endroit frais et sombre, comme un placard. Laissez la teinture infuser pendant 6 à 8 semaines, en secouant le bocal tous les jours. Versez l'alcool à travers un tamis à mailles fines ou un filtre à café pour éliminer toute l'herbe. Conservez la teinture dans un placard sombre et frais jusqu'à 7 ans.

Violettes, *Viola*, *Viola sororia* et *Viola odorata*

Les violettes sauvages sont de magnifiques petites plantes à la fois comestibles et médicinales. Les pensées sont également comestibles. Elles font partie de la famille des Violaceae (violettes).

Identification: Les violettes sauvages sont des plantes courtes, ne mesurant généralement que 10 à 15 cm de haut. Elles poussent en touffes avec des fleurs violettes, bleues, jaunes ou blanches sur une tige sans feuilles.

Les fleurs sont violettes, bleues, jaunes ou blanches poussant sur une tige sans feuilles. Chaque fleur comporte 5 parties de taille inégale. Les fleurs apparaissent du début du printemps au début de l'été. Des feuilles basales en forme de cœur poussent à partir de sa racine souterraine. Le bord des feuilles est denté mais arrondi.

Ce sont des plantes à croissance lente qui préfèrent les zones ombragées, mais peuvent pousser au soleil. A l'état sauvage elles préfèrent les sous-bois et les berges.



Utilisation comestible: Les fleurs et les feuilles sont comestibles. Les feuilles et les fleurs les plus jeunes sont tendres pour être consommées fraîches. Les feuilles plus âgées doivent être cuites dans des soupes ou des ragoûts pour les attendrir et soulager une partie de leur amertume. Les feuilles ont une texture mucilagineuse qui peut épaissir les liquides. Utilisez la Violette dans les plats sucrés. Les racines et les graines ne se mangent pas et peuvent provoquer des nausées et des vomissements.

Les fleurs fraîchement cueillies sont magnifiques comme garniture dans les salades, sur les gâteaux ou les pâtisseries, ou d'autres aliments. Les fleurs et les feuilles sont riches en vitamines A et C, ainsi qu'en antioxydants et en composés phytochimiques.

Usage médicinal: Les Violettes sauvages sont un excellent tonique pour aider le corps à se désintoxiquer. Elles renforcent le système immunitaire et stimulent le système lymphatique. Elles aident le corps à éliminer les déchets et les toxines dans l'organisme. Les violettes sont rafraîchissantes, humidifiantes et soulagent la douleur. Elles fonctionnent comme un nettoyeur de sang et sont sans danger pour les personnes âgées et les enfants. J'utilise les fleurs et les feuilles en interne sous forme de thé ou de teinture et en externe pour les affections cutanées.

Maux de gorge, rhumes, infections des sinus et autres affections respiratoires: Les Violettes sauvages renforcent le système immunitaire et réduisent l'inflammation du système respiratoire. Ses propriétés mucilagineuses sont utiles pour apaiser les passages bronchiques et fonctionne comme un expectorant pour éliminer le mucus du corps. La plante est utile pour traiter les maux de gorge, les rhumes, les infections des sinus et autres affections respiratoires et bronchiques. J'aime utiliser la tisane à la Violette sauvage pour ces problèmes de santé, mais manger la plante est également efficace.

La coqueluche et la toux sèche: La Violette sauvage est utilisée depuis des siècles comme remède pour les toux sèches et autres affections bronchiques. En tant que tonique du système lymphatique et du système immunitaire, elle aide à soulager les problèmes sous-jacents à l'origine de ces affections. Essayez la tisane à la Violette sauvage pour la toux.

Anti-inflammatoire, arthrite et douleurs articulaires: Les Violettes sauvages sont anti-inflammatoires et contiennent une variété de composés phytochimiques qui sont des antioxydants et des piégeurs de radicaux libres. Les Violettes peuvent être consommées ou prises en thé comme un anti-inflammatoire efficace. Les effets anti-inflammatoires des fleurs de Violettes sauvages sont utiles pour traiter les douleurs articulaires de toutes sortes, y compris celles du cou et du dos.

Pilez les feuilles et les fleurs pour en faire une pâte avec un peu d'eau, puis appliquez la pâte sur la peau directement au-dessus de la zone douloureuse. Vous pouvez couvrir le cataplasme avec un tissu pour le maintenir en place. Utilisez la Violette sauvage aussi bien en interne qu'en externe pour les douleurs articulaires.

Éraflures et contusions mineures: Les Violettes sauvages ont des propriétés antiseptiques et des propriétés analgésiques qui soulagent la douleur tout

en prévenant ou en traitant les infections et en aidant la zone à guérir rapidement. Utilisez la tisane comme un lavage pour les zones de la peau ou appliquez les fleurs comme un cataplasme.

Laxatif doux: Les Violettes ont un effet laxatif léger et sont jugées sans danger pour les enfants.

Abaissement du taux de cholestérol et fluidification du sang: Le mucilage des feuilles de Violette est utile pour abaisser le taux de cholestérol et pour équilibrer la flore intestinale. Les feuilles sont également riches en vitamines A, C et en rutine. La rutine est un antioxydant et un anti-inflammatoire et a des propriétés anticoagulantes.

Pour réduire le taux de cholestérol et l'utiliser comme anticoagulant, essayez de manger les feuilles, de prendre la poudre de feuilles sous forme de gélules, ou d'utiliser un thé ou une teinture.

Hémorroïdes et varices: La rutine contenue dans les feuilles de Violette est utile pour réduire l'inflammation qui cause les hémorroïdes et les varices.

Son léger effet laxatif aide à prévenir les efforts. Vous pouvez utiliser un cataplasme directement sur les hémorroïdes ou les veines ou vous pouvez appliquer une pommade ou une huile de violette infusée.

Affections cutanées, abrasions, dermatites, piqûres d'insectes, eczéma: En tant qu'anti-inflammatoire et herbe rafraîchissante et apaisante, la violette sauvage est utile pour traiter les problèmes de peau mineurs, y compris l'eczéma et autres éruptions cutanées, les piqûres d'insectes et les abrasions. Utilisez l'infusion de violette sauvage pour laver la peau ou préparez une pommade ou une huile infusée avec l'herbe pour la peau.

Récolte: Je commence à récolter les Violettes sauvages en avril, mai et juin, lorsque les fleurs sont fraîchement ouvertes. Le moment exact dépend de la météo. Une fois qu'elles commencent à s'ouvrir, je retourne chaque jour cueillir ce dont j'ai besoin.

Cueillez les pétales le matin pendant que les fleurs sont fraîches. Elles ont tendance à se faner dans l'après-midi ou en cas de chaleur. Faites sécher certaines fleurs pour les utiliser toute l'année.

Faites attention à l'endroit où vous cueillez. Les bords de route et les parcs sont souvent aspergés de pesticides. Recherchez les fleurs dans des zones vierges, loin des zones industrielles, des zones de déchets et des bords de route. N'oubliez pas non plus que les Violettes africaines ne sont pas des Violettes sauvages et qu'elles ne peuvent pas être utilisées.

Avertissement: Certaines personnes ont une éruption cutanée au contact de la feuille de Violette sauvage. Il n'y a pas de toxicité interne connue, mais des allergies sont toujours possibles. De fortes doses de racines ou de graines peuvent causer de graves maux d'estomac, des vomissements, une pression sanguine élevée et des problèmes respiratoires.

Soyez sûr de votre identification (si elle est en fleur, l'identification est beaucoup plus facile) car il existe des sosies toxiques.

Recettes de tisane à la violette sauvage: *Vous pouvez faire cette tisane avec toutes les fleurs, si vous en avez assez, mais 1 part de fleurs pour 2 parts de feuilles fonctionne aussi bien. Une recette avec toutes les fleurs donne un thé au goût plus doux. Ingrédients: 2 cuillères à café de feuilles de Violettes sauvages séchées (ou de fleurs, si vous le souhaitez), 1 cuillère à café de fleurs séchées, 1 tasse d'eau bouillante, miel brut (facultatif). Versez l'eau bouillante sur les fleurs et les feuilles et laissez infuser pendant environ 5 minutes. Filtrez le thé et buvez. Sucrez avec du miel, si vous le souhaitez.

REMARQUE: Ne sucrez pas la tisane si vous l'utilisez en lavage sur la peau blessée ou pour tout autre usage externe.

Forêts, Broussailles, et Zones Boisées

Absinthe, *Artemisia absinthium*

L'absinthe est une plante médicinale puissante. C'est une parente de l'Armoise, également dans ce livre. Cette plante a une forte odeur et un goût amer.

Elle est l'ingrédient principal de la liqueur d'absinthe et est la partie responsable de ses effets hallucinogènes. Elle fait partie de la famille des asters/marguerites. Elle pousse à l'état sauvage dans les prairies et le long des routes en plein soleil.

Identification: L'absinthe est une plante arbustive à tiges multiples qui pousse à partir d'une base ligneuse jusqu'à 30 cm à 150 cm de haut. Les tiges sont blanches ou gris-vert et couvertes de poils fins. Ses feuilles alternes poilues sont argentées ou gris-vert sur le dessus et le dessous (contrairement à l'Armoise, qui est verte sur le dessus et blanche sur le dessous).

Les feuilles produisent des particules résineuses qui agissent comme un insecticide naturel. La plante possède trois types de feuilles différents. Au bas de la tige, les feuilles sont bipennées ou tripennées avec de longs pétioles. Au milieu de la tige, les feuilles deviennent plus petites et moins divisées avec des pétioles plus courts. Au sommet de la plante, les feuilles sont simples et sans pétioles. Cette plante a de petites grappes de fleurs jaunes au sommet des branches du milieu de l'été à l'automne.

Usage médicinal: L'absinthe est utilisée fraîche et séchée. Les feuilles, les tiges et les fleurs ont toutes une activité médicinale. J'utilise les feuilles et les fleurs séchées pour faire des teintures, du thé, des décoctions et des huiles infusées.

La plante d'absinthe contient de la thuyone, toxique à une dose supérieure à 35mg/kg. La distillation de l'alcool, comme celle utilisée pour fabriquer l'absinthe, augmente la concentration de thuyone. La plante contient de la Vitamine C, des caroténoïdes, des flavonoïdes, des acides phénoliques, des tannins et de nombreux autres composés sains. Elle est excellente pour traiter les parasites, la maladie de Crohn, et les affections intestinales et stomacales.

Le paludisme et l'artémisinine pour la maladie de Lyme: Les composés antiparasitaires de l'absinthe ont une action puissante contre le parasite de la malaria. Elle réduit rapidement la population de parasites dans le sang et aide à traiter la maladie. L'artémisinine, le composé efficace contre la malaria, est l'un des traitements à base de plantes les plus efficaces contre la malaria. L'artémisinine est mon herbe de premier choix dans le traitement et la prévention de la malaria. L'artémisinine est également souvent utilisée dans le cadre de la maladie de Lyme, bien qu'elle soit souvent extraite de l'*Artemisia annua* (absinthe douce).

Tue les parasites: En plus du parasite de la malaria, l'Absinthe est efficace pour éliminer les vers intestinaux, les oxyures et les ascaris. Je fais une teinture avec de l'Absinthe, de l'Ail, des clous de girofle, du Curcuma, du cayenne, de l'huile d'Origan, et de la racine de Mahonia pour tuer les vers intestinaux et les parasites. Les coques de Noyer noir sont également efficaces.

Combat le cancer du sein: L'artémisinine contenue dans l'Absinthe s'est avérée efficace pour tuer les cellules du cancer du sein et pour empêcher le cancer de métastaser.

Maladie de Crohn, IBS, problèmes d'estomac, reflux acide: On a découvert que l'absinthe accélère la guérison des personnes atteintes de la maladie de Crohn, entraînant même une rémission complète chez de nombreuses personnes. Elle a également évité la nécessité d'un traitement aux stéroïdes chez les patients atteints de la maladie de Crohn. C'est un excellent anti-inflammatoire. Il est utile pour les personnes atteintes du syndrome de l'intestin inflammatoire et traite les indigestions, les flatulences, les reflux acides et les brûlures d'estomac. Il stimule également l'appétit.

Propriétés antimicrobiennes et antifongiques: Essayez l'huile ou le thé infusé pour lutter contre les microbes, notamment la salmonelle et E. coli. L'huile externe est bonne pour traiter les infections fongiques et l'huile interne peut être utilisée pour traiter le Candida.

Équilibre la flore intestinale: La surcroissance des bactéries dans le tractus intestinal est une cause

courante de problèmes intestinaux. L'absinthe traite la surcroissance bactérienne, restaurant et rééquilibrant le tractus intestinal.

Récolte: Laissez les plantes pousser pendant au moins deux ans avant de les récolter. Les propriétés médicinales sont plus fortes à mesure que la plante mûrit. Récoltez lorsque la plante est en fleur, par un jour sec.



Avertissement: Prenez l'absinthe sous la supervision d'un professionnel de la santé.

Utilisez de petites doses et ne la prenez pas plus de 4 semaines d'affilée, puis laissez le corps se reposer avant de répéter le traitement si nécessaire. Ne prenez pas d'Absinthe si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Elle peut provoquer des fausses couches. Ne prenez pas d'Absinthe si vous êtes allergique à cette plante ou à d'autres membres de la famille des marguerites.

Thé à l'absinthe: Vous aurez besoin d'une cuillère à café de feuilles d'Absinthe séchées, d'une tasse d'eau bouillante et de Menthe poivrée ou de fenouil séché, selon votre goût. Ajoutez les feuilles d'Absinthe à l'eau bouillante et laissez mijoter pendant cinq à 15 minutes. Notez que plus le temps de macération est long, plus le goût est amer. Utilisez de la Menthe poivrée ou du fenouil séchés pour parfumer le thé et pour aider en cas de troubles intestinaux.

Actée à Grappe, *Actaea racemosa*

Je trouve que l'Actée à grappe est une plante très précieuse pour la ménopause, et je l'utilise rarement pour d'autres usages. Elle équilibre les hormones, ce qui soulage de nombreux problèmes de santé sans les guérir. L'Actée à grappe fait partie de la famille des Ranunculaceae (boutons d'or). Elle pousse à l'état sauvage dans les petites ouvertures des bois.



Identification: L'Actée à grappe est une vivace à grandes feuilles composées qui poussent à partir de son rhizome. Elle pousse jusqu'à 60 cm de hauteur avec des feuilles basales dentelées distinctives qui peuvent atteindre 90 cm de long, poussant en ensembles de 3 folioles. Les fleurs paraissent de juin à septembre sur une tige de 2,5 m de haut, avec des racèmes (grappes de fleurs) pouvant atteindre 50 cm de long. Ces fleurs blanches se présentent en grappes serrées avec un stigmate blanc entouré de longues étamines. Les fleurs n'ont ni pétales ni sépales.

L'odeur douce et putride des fleurs est un trait caractéristique de la plante.

Le fruit est un follicule sec de 0,75 à 1,25 cm de long contenant plusieurs graines.

Usage médicinal: J'utilise principalement la racine d'Actée à grappe pour les problèmes menstruels et la ménopause, bien qu'elle soit également utile pour les problèmes digestifs et comme sédatif.

Les meilleurs bénéfices sont obtenus lorsque l'Actée à grappe est pris régulièrement à long terme. Il faut souvent attendre un mois ou plus avant d'en ressentir les bienfaits.

La racine est utilisée à des fins médicinales.

Ménopause, problèmes menstruels, ovulation retardée et SOPK: L'Actée à grappe agit pour équilibrer les hormones chez les femmes, aidant à soulager les symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, l'humeur, les sueurs nocturnes, les maux de tête, les palpitations cardiaques, la sécheresse vaginale et le brouillard mental.



Inflorescence d'Actée à grappes noires, H. Zell, CC BY SA 3.0

Elle est également utilisée pour les problèmes menstruels, les rapports sexuels douloureux, la baisse de libido et le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) et il a été démontré qu'elle améliore l'ovulation chez les femmes.

Ostéoporose: En équilibrant les

hormones, l'Actée à grappe noire réduit la perte osseuse causée par l'ostéoporose chez les femmes.

Réduire l'anxiété et favoriser le sommeil: L'Actée à grappe noire a un effet sédatif qui calme le système nerveux et réduit l'anxiété. Elle favorise un sommeil réparateur.

Problèmes digestifs: Pour les problèmes digestifs, écrasez un petit morceau de racine d'Actée à grappe et faites-le bouillir dans une petite quantité d'eau. Buvez l'eau pour soulager les douleurs d'estomac et les problèmes intestinaux. Elle aide à améliorer la digestion et l'élimination et prévient les ulcères gastriques. L'Actée à grappe n'est que modérément efficace pour d'autres problèmes digestifs. Il existe de meilleurs remèdes.

Avertissement: Les personnes qui sont allergiques à l'aspirine, qui ont des problèmes de foie, qui ont des problèmes de convulsions ou qui présentent un risque élevé de caillots sanguins ou d'accident vasculaire cérébral ne doivent pas utiliser l'Actée à grappe.

Les femmes enceintes ou qui allaitent, les femmes atteintes d'endométriose, de cancer de l'utérus ou de cancer du sein doivent également l'éviter.

Actée à Grappes Bleues, *Caulophyllum thalictroides*

Actée à grappes bleues est également connue sous le nom de Ginseng bleu ou Racine de squaw pour son utilisation pour déclencher le travail. C'est un membre vivace de la famille des Berberidaceae (épine-vinette).

Ne la confondez pas avec l'Actée à grappe. Elles sont très différentes. On la trouve sur le sol des forêts de feuillus. Elle préfère les sols humides, les coteaux et les endroits ombragés au sol riche.



Actée à grappes bleues, Biosthmors – Travail personnel, CC BY SA 4.0

Identification: Une seule tige lisse, de 30 cm à 90 cm de haut, pousse à partir du rhizome, et contient une seule feuille trilobée et un pédoncule fructifère. Ses folioles sont dentelées à l'extrémité et les feuilles prennent une teinte vert bleuté à maturité. Ses fruits sont d'un bleu profond.

Usage médicinal. Accouchement: La racine a des propriétés ocytociques qui favorisent l'accouchement. Ne pas prendre pendant la grossesse avant 1 à 2 semaines avant la date prévue de l'accouchement et seulement sous les soins d'un médecin. Elle provoque des contractions utérines puissantes, régulières et productives, favorisant un accouchement rapide et facile. Il a également un effet calmant, aidant la mère à se détendre entre les contractions et réduisant la douleur.



Actée à grappes bleues, par Carol, CC by SA 3.0

Problèmes menstruels: La racine d'Actée à grappes bleues est utilisée pour les problèmes menstruels, notamment le retard des règles, les crampes et les hémorragies profuses.

Récolte: Récoltez la racine d'Actée à grappes bleues à la fin de l'automne, lorsqu'elle conserve sa force. Vous pouvez également récolter les rhizomes au printemps, juste au moment où la nouvelle croissance commence, si nécessaire. Séchez et conservez les racines pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: Ne pas utiliser pendant la grossesse. Ne pas utiliser pour les maladies sensibles aux oestrogènes comme l'en-dometriose, les fibromes et certains cancers. Actée à grappes bleues peut élever la tension artérielle donc utilisation prudente pour les patients cardiaques et les personnes souffrant d'hypertension artérielle. Un dosage excessif peut provoquer des nausées, des vomissements et un manque de coordination musculaire.

Adiante du Canada, *Adiantum capillus-veneris* et *A. pedatum*

L'Adiante du Canada est également connue sous le nom de Capillaire cheveux de Vénus. Elle aime les climats chauds et humides et on la trouve le plus souvent dans le sol humide des forêts tropicales, des bois et le long des cours d'eau.

Identification: Elle atteint une hauteur de 15 à 30 cm avec des grappes de frondes poussant à partir de rhizomes rampants. Les frondes vert clair sont subdivisées en pennes de moins de 1,25 cm de long.



Le pétiole de la feuille principale est fin, noir et poli, tandis que ses fins pétioles sont aussi fins qu'un cheveu, ce qui lui donne un aspect très délicat.

Usage médicinal: Les feuilles et les rhizomes sont utilisés en médecine et sont un faible antibactérien. Les rhizomes ont des antioxydants.

Problèmes respiratoires, bronchite, congestion, maux de gorge: Les feuilles d'Adiante du Canada constituent un bon traitement pour la toux et les problèmes respiratoires légers comme la bronchite, la congestion nasale et les maux de gorge. C'est un diurétique léger, et elle réduit l'excès de mucus. C'est également un astringent, un antitussif et un léger expectorant. Essayez de faire un sirop avec des feuilles d'Adiante du Canada. Recette ci-dessous.

Problèmes urinaires, calculs biliaires, brûlures d'estomac, troubles digestifs: Le Sirop Adiante du Canada est utile pour le traitement des troubles urinaires et digestifs. Il aide à éliminer les toxines du tube digestif et protège les muqueuses des irritations. Il se combine bien avec le Mûrier pour le traitement des problèmes des voies urinaires.

Système circulatoire et artériosclérose: Essayez une teinture d'alcool ou une décoction forte de feuilles de Adiante du Canada pour traiter les problèmes circulatoires. Elle aide à ouvrir les veines bloquées et améliore la circulation sanguine dans le corps.

L'infusion est également utile pour réduire les varices et les hémorroïdes et traiter les ulcères variqueux.

Appliquez la décoction directement sur les zones affectées du corps et prenez également la teinture en interne.

Recettes: Sirop de Adiante du Canada: 1 tasse de feuilles de Adiante du Canada, séchées et émiettées, 50 cl d'eau, 1 tasse de miel brut. Portez les feuilles de fougère et l'eau à ébullition et laissez mijoter pendant 5 minutes.

Couvrez hermétiquement et éteignez le feu: Laissez la décoction infuser pendant 3 heures. Filtrez l'herbe et réchauffez la décoction jusqu'à ce qu'elle soit chaude mais pas bouillante. Ajoutez le miel brut et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Versez le sirop dans un bocal en verre stérile et conservez-le au réfrigérateur pendant 2 mois maximum.

Dosage standard: Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe à une petite quantité d'eau ou de jus et prendre 3 fois par jour.

Alétris Farineux, *Aletris farinosa*

Aletris farinosa est un membre de la famille des Nartheciaceae et se trouve dans les endroits ensoleillés.

Identification: L'*Aletris farinosa* véritable a des feuilles radiales vert-jaune, ressemblant à des herbes, de 5 à 15 cm de long. Les feuilles sont lisses et fermes. Ses veines parallèles sont assez proéminentes avec 6 à 10 veines par feuille. Les feuilles radiales poussent directement de la partie supérieure de l'extrémité de croissance du rhizome rampant. Elle se propage à l'aide de rhizomes souterrains.

La tige érigée de l'*Aletris farinosa* est ronde près de la base, mais elle est anguleuse au-dessus, et pousse de 30 cm à 90 cm de haut. Lorsque l'*Aletris farinosa* est en fleur, il est facilement identifiable, donc si vous n'êtes pas sûr, attendez la floraison. Sa tige ronde porte une grappe en épi de petites fleurs blanches en forme d'urne. Les fleurs ont un aspect inhabituel en raison de leur surface extérieure à texture verruqueuse.



Les fleurs sont cylindriques, avec une teinte jaunâtre à leur apex rugueux et ridé et six divisions au sommet. Ne la confondez pas avec la fausse licorne, Chamaelirium luteum.

Utilisation comestible: La racine est comestible.



Par John Flannery

Faites-la cuire avant de la consommer. Elle a une saveur douce-amère et savonneuse. Les feuilles sont utilisées pour faire du thé.

Usage médicinal: L'*Aletris farinosa* est utilisée comme laxatif, anti-flatulent, substitut d'œstrogène, sédatif, traitement de la diarrhée, de l'arthrite et comme antispasmodique. C'est un analgésique qui a des effets narcotiques. La racine peut être prise par voie orale sous forme de racine séchée, de tisane ou de teinture. L'huile infusée d'*Aletris farinosa* fait une belle pommade.

Fausse couche habituelle: Les propriétés œstrogéniques de l'*Aletris farinosa* en font un produit précieux pour traiter un large éventail de problèmes féminins. C'est un tonique pour les organes reproducteurs féminins et il est très utile pour traiter les cas de fausses couches habituelles lorsqu'il est pris tout au long de la grossesse.

Troubles menstruels, ménopause, SOPK, sécheresse vaginale et vieillissement de la peau: L'activité œstrogénique de l'**Aletris farinosa** en fait un bon traitement pour de nombreux troubles menstruels et pour les symptômes de la ménopause, notamment la sécheresse vaginale et les bouffées de chaleur. Utilisez la teinture de la racine.

Elle est également utilisée pour traiter d'autres désordres gynécologiques tels que l'aménorrhée, la dysménorrhée, le SOPK, le prolapsus vaginal et d'autres complications gynécologiques féminines. Elle peut être utilisée sur la peau dans une huile ou une pommade comme crème anti-âge.

Arthrite, douleurs musculaires et articulaires: Les racines de l'Aletris farinosa agissent comme un analgésique et un sédatif. Utilisez la racine pour faire une pommade, que vous pouvez frotter sur les muscles et les articulations douloureux. La pommade soulage la douleur et calme les muscles.

Coliques et flatulences: La racine de cette herbe provoque des douleurs gastriques lorsqu'elle est fraîche. Cependant, les feuilles séchées constituent un traitement contre les coliques et les flatulences. Utilisez les feuilles uniquement pour faire un thé et donnez-les à petites doses.

La quantité de tisane nécessaire dépend de la taille et de l'âge de l'enfant. Commencez par quelques gouttes, en augmentant lentement la dose. Vous pouvez également utiliser de petites quantités de poudre.

Induire le vomissement pour éliminer les toxines et le poison: Lorsqu'elle est prise à fortes doses ou utilisée fraîche, l'*Aletris farinosa* agit comme un émétique et provoque des vomissements. En plus petites doses de la plante séchée, elle soulage les contractions de l'estomac et calme l'inflammation. Il est important de noter que l'herbe elle-même peut être toxique, il est donc préférable de suivre les conseils d'un professionnel de la santé.

Favorise l'appétit: L'*Aletris farinosa* est bien connue pour sa capacité à encourager l'appétit.

Récolte: Portez des gants lorsque vous récoltez les racines et les feuilles pour éviter d'être blessé par les feuilles en forme d'épi de la plante. Déterrez les racines à la fin de l'été et faites-les sécher pour une utilisation ultérieure. Ne les utilisez pas fraîches, sauf si vous essayez de provoquer des vomissements.

Avertissement: L'*Aletris farinosa* ayant des propriétés narcotiques et sédatives, il est facile d'en prendre trop.

Utilisez-le avec précaution et commencez toujours par de petites doses. Elle peut être toxique à fortes doses. Faites sécher les racines et les feuilles avant de les utiliser.

Recettes: Tisane d'*Aletris farinosa*: A des fins médicinales uniquement, ne pas consommer comme une boisson de routine.

Quelques brins d'Aletris farinosa séchés et effilochés, 1 tasse d'eau. Placez les brins dans l'eau et faites chauffer jusqu'à ébullition. Retirez du feu et laissez infuser pendant 10 à 15 minutes. Filtrez et utilisez comme vous le souhaitez à des fins médicinales.

Infusion aux feuilles d'*Aletris farinosa*: Une demi cuillère à café de feuilles d'Aletris farinosa séchées, 1 tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les feuilles et laissez infuser pendant 8 à 10 minutes. Filtrez les feuilles et dégustez.

Pommade d'*Aletris farinosa*: La fabrication de la pommade à l'*Aletris farinosa* est un processus en deux étapes. Vous devez d'abord faire infuser l'huile, puis préparer la pommade.

Infuser l'huile: 1 tasse d'huile d'olive biologique ou d'une autre huile porteuse, 1/4 de tasse d'*Aletris farinosa* séché. Déchiquetez ou broyez la plante en petits morceaux; le broyage est préférable. Placez la racine dans un bocal en verre et couvrez-la d'une huile de support appropriée, comme l'huile d'olive. Laissez infuser l'huile pendant 4 à 6 semaines pour libérer les huiles bénéfiques de la racine. Si vous devez accélérer le processus, vous pouvez chauffer l'huile doucement pendant 10 à 12 heures. Filtrez l'huile à travers un filtre à café ou une étamine pour enlever la racine. Conservez l'huile dans un endroit frais et sombre. Suivez notre recette de fabrication de pommade à la page 32.

Amarante Queue-de-Renard, *Amaranthus caudatus*

L'*Amarante queue-de-renard* est une plante d'une beauté éclatante. Ses queues de fleurs rouge vif permettent de la repérer facilement, même à distance. Elle est également appelée amarante à fleurs, fleur à pompons, fleur de velours, amarante à queue de renard, amarante pendante et quilete. Elle fait partie de la famille des Amaranthaceae (Amaranthe). Elle pousse souvent dans les sols perturbés.

Identification: L'*Amarante queue-de-renard* est une plante à fleurs annuelle. Elle pousse de 1 à 2,5 m de haut en plein soleil et s'étend de 30 cm à 90 cm. Elle fleurit de juillet jusqu'aux premières gelées. Les fleurs rouges sont très petites et n'ont pas de pétales. Elles s'épanouissent en panicules tombantes ressemblant à des glands et mesurant de 30 à 60 cm de long. Les graines mûrissent en septembre.

Utilisation comestible: Les feuilles et les graines de l'Amarante queue-de-renard sont comestibles. Les feuilles d'amarante peuvent être consommées crues ou cuites. Les graines sont utilisées comme céréales. Elles n'ont pas besoin d'être cuites, mais sont bonnes grillées dans un peu d'huile. Les graines sont également bonnes lorsqu'elles sont germées.

Usage médicinal: La plante est astringente, antiparasitaire et diurétique.

Le diabète: Les personnes atteintes de diabète peuvent remplacer le riz par de l'amarante et manger les graines et les feuilles aussi souvent que possible. Elle possède des propriétés antidiabétiques qui aident à réguler la glycémie et à la faire baisser de manière significative.

Réduit le cholestérol: Les graines et l'huile d'amarante sont un choix sain pour les personnes souffrant d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'hypercholestérolémie.

Maux de gorge, aphtes et aphtes: Un gargarisme à base de feuilles d'amarante séchées et réduites en poudre est un traitement efficace contre les maux de gorge et les aphtes. Pour faire un gargarisme, faites bouillir 2 cuillères à soupe de feuilles d'amarante en poudre dans 1 tasse d'eau pendant 10 minutes. Laissez refroidir et faites des gargarismes et des bains de bouche avec cette solution trois fois par jour ou plus.

Saignements menstruels abondants et arrêt des saignements: L'Amarante queue-de-renard est un puissant agent de coagulation du sang et agit pour arrêter les saignements menstruels excessifs. Faites bouillir 1 cuillère à soupe de poudre de racine dans 1 tasse d'eau. Laissez refroidir, puis consommez. Pour les saignements externes, saupoudrez la zone affectée avec la poudre de racine. Elle arrête rapidement les saignements de nez et les saignements d'autres petites blessures.

Infections vaginales: Utilisez une décoction de poudre de feuilles et de racines d'Amarante en interne, et utilisez-la en externe comme douche pour traiter les pertes vaginales.

Avertissement: L'Amarante queue-de-renard ne doit pas être utilisé par les personnes qui souffrent de goutte, d'arthrite rhumatoïde ou de troubles rénaux. Elle ne doit pas être administrée aux femmes enceintes, aux mères qui allaitent ou aux bébés.



Amarante queue-de-renard, Tubifex, CC BY SA 3.0

Angélique, *Angelica Officinale*

Selon la légende, un ange a révélé en rêve comment utiliser l'Angélique pour guérir la peste. On l'appelait révérencieusement «l'herbe du Saint-Esprit» et on croyait qu'elle éloignait la sorcellerie et les mauvais esprits.

L'Angélique est une plante médicinale utile, mais il faut prendre soin d'identifier correctement la plante avant de l'utiliser. Elle ressemble en apparence à d'autres plantes toxiques comme la Ciguë et la Berce du Caucase. Veuillez noter les caractéristiques distinctives énumérées ci-dessous et assurez-vous d'avoir la bonne plante avant de la récolter.

La plante pousse dans les bois humides et frais, le long des berges des cours d'eau et dans les endroits ombragés. Elle est largement cultivée comme plante ornementale et médicinale.

Il existe de nombreuses variétés, mais c'est l'Angélique archaïque qui est utilisée médicalement. Elle fait partie de la famille des Apiaceae/Umbelliferae (Carotte/Celeri).

Identification: L'Angélique est une plante bisannuelle qui meurt après avoir déposé ses graines au cours de sa deuxième année. Au cours de la première année, la plante produit des feuilles, mais la plupart de sa croissance et de sa floraison ont lieu la deuxième année. Elle pousse de 120 cm à 180 cm de haut et parfois jusqu'à 3 m de haut, avec de grandes feuilles bipennées vert foncé. Chaque feuille contient de nombreuses folioles, divisées en trois groupes principaux. Les feuilles sont finement dentelées. Les feuilles inférieures sont les plus grandes, jusqu'à 60 cm de large. Les tiges des feuilles sont aplaties et cannelées. Les tiges sont courbées vers l'intérieur avec une gaine qui forme un bol allongé qui retient l'eau. Les tiges sont pourpre foncé, rondes, lisses et creuses et mesurent de 2,5 cm à 5 cm de diamètre.



Photo par H. Zell, CC BY SA 3.0

Les petites fleurs abondantes, blanches, jaunâtres ou blanc verdâtre, poussent en grandes ombelles composées, jusqu'à 15 cm de large. Les fleurs en forme d'étoile apparaissent en juillet après la deuxième année.

Les fruits sont petits, oblongs et jaune pâle. Chacun d'entre eux mesure de 0,4 à 0,6 cm de long lorsqu'il est mûr et ils se trouvent dans des têtes rondes qui mesurent jusqu'à 20 à 25 cm de diamètre.

La racine est ramifiée, épaisse et charnue avec de petites radicelles. La racine mesure de 7,5 cm à 15 cm de long.

Utilisation comestible: On dit que la racine fraîche est toxique, mais les morceaux cuits et cristallisés de la racine et de la tige sont utilisés comme pièces décoratives pour les gâteaux et sont utilisés pour aromatiser les boissons alcoolisées.

Les jeunes pousses et les feuilles sont comestibles crues ou cuites. La saveur est douce et similaire à celle du céleri avec un léger goût de réglisse. Utilisez les pousses dans les salades ou faites-les bouillir comme une herbe à pot. Utilisez les tiges d'angélique lorsqu'elles sont jeunes et tendres. Conservez-les dans du sucre ou confisez-les pour les utiliser comme décoration sur des friandises.



Photo par Franz Xaver, CC BY SA 3.0

La racine d'angélique doit être séchée et conservée pour une utilisation ultérieure. Ne l'utilisez pas fraîche.

Usage médicinal: La plante entière est utilisée de façon médicinale. Les feuilles, les tiges et les fleurs sont écrasées et utilisées dans un bain ou en cataplasme. Le médicament des racines est mieux extrait à l'aide de teintures alcoolisées. Les racines peuvent être séchées et réduites en poudre pour un usage médicinal.

Problèmes respiratoires: La plante est bien connue comme expectorant et est utilisée pour traiter la bronchite, l'asthme, les coliques, la toux et le rhume. La racine est la mieux utilisée pour les affections respiratoires, mais les tiges et les graines sont également utilisables en cas de besoin. Une teinture ou un thé fonctionnera comme un expectorant.

Aide digestive, stimule l'appétit et les infections intestinales: L'Angélique stimule l'appétit, améliore la digestion, apaise les coliques et réduit la production de gaz intestinaux. Elle augmente également la production d'acide gastrique. Elle a été utilisée comme remède contre la peste, la dysenterie, le choléra et les infections intestinales. La plante est antibactérienne et tue les bactéries qui causent de nombreuses maladies gastriques, comme E. coli.

Douleur nerveuse: Frottez l'Angélique directement sur la peau pour traiter la névralgie ou la douleur nerveuse. Elle agit comme un anesthésique.

Douleurs articulaires: Les propriétés anti-inflammatoires de l'Angélique sont utiles pour traiter l'arthrite, la goutte, les gonflements et les os cassés. Pour les douleurs articulaires, un cataplasme fait à partir de feuilles écrasées est efficace.

Effets anti-convulsions: Des études récentes montrent que l'Angélique protège le corps contre les crises d'épilepsie induites chimiquement. L'huile essentielle d'angélique présente des effets anti-convulsions, probablement en raison de la présence

de terpènes dans l'huile.

Maux de gorge et aphtes: Les propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires de la racine sont utiles pour traiter les maux de gorge et les plaies buccales. Utilisez une infusion d'Angélique en gargarisme ou en lavage plusieurs fois par jour.



Problèmes menstruels: L'Angélique régule les hormones féminines, régularise le cycle menstruel et contrôle les pertes menstruelles.

Acné: Les composés antibactériens et anti-inflammatoires de l'Angélique aident à prévenir et à contrôler l'acné. Utilisez une décoction d'angélique ou du thé d'angélique comme nettoyant pour le visage.

Anxiété: Des études récentes ont montré que l'Angélique a un effet antidépresseur et anti-anxiété. Elle réduit le stress et améliore la relaxation.

Le cancer: Il a été démontré que l'angélique officinale est efficace contre les cellules du cancer du sein. Elle réduit la prolifération des cellules cancéreuses et réduit la croissance des tumeurs. Des recherches sont en cours sur ses propriétés antitumorales.

Antifongique: La racine d'Angélique en poudre est utilisée pour traiter le pied d'athlète et d'autres infections fongiques.

Améliore la circulation: L'angélique renforce le cœur et améliore la circulation sanguine dans tout le corps.

Récolte: Bien que toutes les parties de l'herbe soient utilisables à des fins culinaires et médicinales, elles ne sont utilisables qu'à certaines périodes de l'année. Les racines sont meilleures récoltées à l'automne ou en hiver de la première année. La tige et les feuilles sont meilleures au printemps ou au début de l'été de la deuxième année, avant l'apparition des fleurs. Faites sécher les racines à une température inférieure ou égale à 35 C et conservez-les dans un récipient hermétique.

Avertissement: Certaines personnes sont allergiques à l'Angélique. Évitez d'utiliser l'Angélique avec des médicaments anticoagulants. Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement. Les personnes atteintes de diabète ne doivent pas la consommer.

Recettes. Thé ou décoction d'Angélique: Ajoutez 1/2 cuillère à café de racine en poudre à une tasse d'eau bouillante. Laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes. Éteignez le feu et laissez le thé infuser pendant encore 8 à 10 minutes. Filtrez la racine et conservez la décoction dans un bocal en verre pour une utilisation ultérieure. Utilisez-la comme nettoyant pour les problèmes de peau ou buvez-en une tasse après les repas.

Angélique confite: Tailler les pousses d'Angélique et les couper en lanières. Blanchissez les lanières dans de l'eau bouillante, puis faites-les cuire dans un sirop de sucre, en augmentant progressivement la quantité de sucre. Séchez-les et conservez-les dans un récipient hermétique. Conservez le sirop pour d'autres utilisations.

Armoise, *Artemisia vulgaris, A. ludoviciana*

Armoise est le nom commun de plusieurs espèces d'Artemisia. Nous parlons ici de l'*Artemisia vulgaris*, l'Armoise commune ou Armoise citronnelle, et de l'Artemisia ludoviciana. Ces deux espèces ont des propriétés médicinales similaires et peuvent, pour la plupart, être utilisées de manière interchangeable. Ne les confondez pas avec l'Absinthe, *Artemesia absinthium*, également dans ce livre. Elles font partie de la famille des asters/marguerites.

Identification: L'Armoise commune pousse de 90 cm à 180 cm de haut avec une tige érigée et droite, teintée de violet ou de brun rougeâtre foncé, qui devient ligneuse avec l'âge.

On la trouve souvent dans les zones perturbées, le long des routes et à la lisière des bois et des prairies ensoleillées. Les feuilles de l'armoise commune sont profondément lobées, alternes, et atteignent environ 10 cm de long.

Les plus grandes feuilles se trouvent à la base de la plante, et les feuilles deviennent plus petites et plus étroites vers le haut de la tige. La face supérieure de la feuille est verte et souvent (mais pas toujours) glabre, tandis que la face inférieure est blanche ou argentée avec de fins poils (contrairement à l'Absinthe, dont les feuilles sont argentées à la fois sur le dessus et le dessous).

Les lobes profondément découpés sont étroits et ont des bords lisses. Les feuilles sont légèrement aromatiques, très petites, en forme de disque, non

voyantes, de couleur brun rougeâtre ou jaune, et paraissent à la fin de l'été ou au début de l'automne. Les tiges fleuries atteignent environ 90 cm de haut et ne sont poilues que sur les tiges supérieures. Elles se propagent principalement par des rhizomes.



Utilisation comestible: Les feuilles d'Armoise se mangent crues ou cuites mais sont généralement utilisées comme une herbe aromatique, pas comme un plat d'accompagnement. Elles sont légèrement amères et se consomment de préférence avant la floraison de la plante. Les jeunes pousses peuvent être cuites. Je fais une infusion avec les feuilles, les fleurs et les racines. L'Armoise peut également être utilisée comme arôme dans la bière pour remplacer le houblon.

Usage médicinal: J'utilise l'Armoise sous forme de thé, de teinture ou, pour un usage externe, d'huile. Vous pouvez envelopper et brûler les feuilles comme un bâton de purification.

La fumée est calmante et purifiante et on dit qu'elle favorise les bons rêves et qu'elle élimine l'énergie négative dans un lieu. Roulez et liez fermement les feuilles et mettez le feu à la pointe.

J'utilise les fleurs pour des infusions d'huile et les feuilles et les racines pour des teintures et des thés. Vous pouvez également la fumer.

Problèmes menstruels: Parce qu'elle aide à équilibrer les hormones et est un antispasmodique, la tisane de feuilles d'Armoise est utile pour traiter les problèmes menstruels. Elle est cependant légèrement toxique et ne doit pas être utilisée pendant la grossesse.

Des doses modérées sont bénéfiques pour équilibrer le système reproducteur. Une infusion faite à partir des feuilles et des fleurs fonctionne bien pour le traitement des crampes, des saignements excessifs et pour provoquer les menstruations.

La fumée est également utilisée pour faire sortir un bébé d'une position par le siège.

Problèmes digestifs: La tisane ou la teinture de feuilles d'armoise est très bénéfique pour le système digestif et est cicatrisante et réparatrice pour l'intestin.

Elle traite la constipation, la diarrhée, les gaz, les ballonnements et les vers intestinaux. C'est un laxatif naturel et doux qui traite les problèmes sous-jacents en rétablissant l'équilibre.

Santé du foie: L'armoise augmente la sécrétion de bile, aidant à détoxifier le foie et le corps.

Santé du cœur: L'Armoise favorise une circulation saine dans le flux sanguin. Elle aide à augmenter l'oxygénation et la circulation du sang dans tout le corps. Elle améliore la production de cellules sanguines, réduit le risque de caillots sanguins et abaisse la pression sanguine en cas d'hypertension.

Problèmes respiratoires et asthme: L'Armoise commune aide à détendre les bronches et à ouvrir les voies respiratoires. On peut en faire une infusion de feuilles ou inhaler la vapeur pour aider à l'inflammation des bronches.

Epilepsie Convulsions et Nervosité: Les effets sédatifs de l'Armoise aident à soulager l'épilepsie et les convulsions. Elle possède des propriétés antispasmodiques qui peuvent contrôler les crises chez certains épileptiques.

Elle aide à diminuer la gravité des crises et augmente le temps entre les crises. L'infusion ou la teinture de la feuille semble donner les meilleurs résultats.

Brûlures, démangeaisons, éruptions cutanées, sumac vénéneux, infections fongiques: L'Armoise est apaisante pour la peau et aide à soulager la douleur et les démangeaisons du sumac vénéneux, des éruptions cutanées, des brûlures et d'autres irritations de la peau. Elle réduit les cicatrices et aide la peau à guérir plus rapidement.

Broyez les feuilles et les tiges fraîches en une pâte fine à l'aide d'un mortier et d'un pilon. Appliquez la pâte directement sur la peau ou la plaie affectée. Vous pouvez également utiliser une infusion de feuilles ou une huile de fleurs infusée comme antifongique topique et pour soulager les démangeaisons.



Insomnie, fatigue et bons rêves: L'Armoise régule le sommeil, en traitant les sources de la fatigue et de l'insomnie. Les effets sédatifs aident

le corps à se détendre, mais permettent tout de même à l'utilisateur de rester alerte si nécessaire. Pour améliorer le sommeil, essayez de prendre de l'Armoise en teinture ou en infusion, ou ajoutez-la à un long bain avant le coucher. On dit que le fait de suspendre l'Armoise près du lit favorise les bons rêves vifs.

Propriétés antibactériennes: La teinture de feuilles d'Armoise inhibe la croissance de nombreuses bactéries, notamment le *Staphylococcus aureus*, le *Streptococcus*, le *Bacillus* spp, l'*E. coli*, le *Pseudomonas* et d'autres. Les extractions à l'acétone semblent être les plus efficaces.

Récolte: Récoltez les feuilles, les tiges et les fleurs lorsqu'elles sont en fleur (fin de l'été) et faites-les sécher pour une utilisation ultérieure. Déterrez les racines à l'automne.

Avertissement: La plante peut être toxique lorsqu'elle est utilisée à fortes doses. Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Des dermatites cutanées sont parfois observées. N'utilisez pas la plante si vous êtes allergique ou si vous développez une éruption cutanée.

Arnica, *Arnica* et *A. montana*

Le genre Arnica regroupe de nombreuses espèces utilisées en médecine. C'est un membre de la famille des marguerites et des asters.

Elle pousse dans les hautes prairies, les forêts de conifères et les montagnes de l'ouest, à des altitudes allant de 1 000 à 3 000 mètres. Elle est relativement facile à cultiver dans le jardin.

Identification: L'Arnica est une plante vivace rhizomateuse qui pousse à partir d'une ou plusieurs tiges dressées. Elle pousse entre 30 cm et 50 cm de hauteur.

Les tiges sont velues et portent deux à quatre paires de feuilles en forme de cœur ou de flèche. Les feuilles cordiformes sont souvent produites sur des pousses courtes séparées, sont grossièrement dentées et se fanent lorsque la plante fleurit.


Arnica, Pellaea, CC BY 2.0

Les feuilles de la partie supérieure de la plante sont velues, comme la tige. Les feuilles inférieures ont des extrémités arrondies.

Les fleurs sont petites et jaunes, formant 1 à 5 capitules en forme de marguerite par plante, et chaque capitule a un disque jaune doré avec 10 à 15 rayons jaunes. Les rayons sont pointus et mesurent environ 2,5 cm de long.

L'ensemble du capitule mesure environ 6 cm de diamètre. Les graines se forment dans un petit akène poilu, d'environ 1,25 cm de long. Les fleurs apparaissent de mai à août.


Arnica, Walter Siegmund, CC BY SA 3.0

Usage médicinal: Utiliser la fleur en externe pour réduire l'inflammation, réduire les contusions et pour la douleur. Elle est antimicrobienne et antiseptique. Elle peut être utilisée en interne à petites doses avec beaucoup de précautions.

Comment utiliser l'Arnica sur la peau: J'utilise souvent l'arnica en application externe sur la peau, sous forme de pommade ou d'huile, pour favoriser la guérison des entorses, des élongations musculaires, des contusions et des bleus. Utilisez une huile ou une pommade diluée sur les zones qui ont besoin de stimuler les tissus et de guérir. L'Arnica traite les problèmes de peau courants comme les infections, les démangeaisons et l'eczéma.

L'arthrite: L'Arnica est excellente pour soulager les douleurs de l'arthrite, surtout par temps froid. Il réchauffe la zone et stimule le flux sanguin, et est anti-inflammatoire. Frottez la pommade à l'arnica dans l'articulation douloureuse, ou appliquez-la sous forme de cataplasme de feuilles ou de fleurs meurtries.

Engelures et engelures: Parce qu'il réchauffe et stimule la circulation sanguine dans une zone, l'Arnica est utilisée pour le traitement des engelures et des engelures. Utilisez un cataplasme de feuilles ou de fleurs, ou une pommade ou une huile à base d'Arnica.

Ecchymoses, yeux au beurre noir, douleurs musculaires, inflammations, entorses, phlébites, tunnel carpien et gonflements: L'Arnica appliqué par voie topique est utile dans le traitement d'une grande variété d'affections externes.

Il réduit l'inflammation, réchauffe la peau et le muscle, soulage la douleur et favorise la guérison. Il est excellent pour les foulures, les entorses, les gonflements, le canal carpien, les douleurs musculaires et pour réduire les ecchymoses.



Mal de gorge et mal de dents: Pour un mal de gorge ou un mal de dents, essayez de mâcher la racine. Si la bouche est trop douloureuse pour la mastication, écrasez-la et appliquez-la sur la zone enflée. Se gargariser de thé à l'Arnica est également efficace pour certaines personnes.

Autres utilisations de l'Arnica: Certaines personnes utilisent l'Arnica pour fabriquer des cigarettes artisanales, connues sous le nom de tabac de montagne.

Récolte: Lorsque vous récoltez dans la nature, cueillez les fleurs avec parcimonie, ne récoltez jamais les rhizomes ou les racines; cela détruit la plante. La plante repoussera tant que le rhizome restera en place.

Je préfère les fleurs pour un usage médicinal mais les feuilles et les tiges contiennent également des propriétés bénéfiques. Cueillez les fleurs en début d'après-midi, après que la rosée du matin se soit évaporée.

Avertissement: L'Arnica peut être hautement toxique si elle est prise en interne. Je ne recommande pas l'usage interne, sauf de manière homéopathique.

Évitez d'utiliser les préparations d'arnica non diluées par voie topique sur les plaies ouvertes, car elles peuvent provoquer une inflammation et une irritation. Diluez l'huile et les extraits avec une solution porteuse ou une huile si vous les utilisez sur une peau abîmée.

Balsamorhize à Feuilles Sagittées, *Balsamorhiza sagittata*

La *Balsamorhize à feuilles sagittée* (son nom anglais) est une plante robuste. Elle pousse dans les prairies, les steppes et les zones de broussailles, souvent à flanc de colline. Elle fait partie de la famille des Asters.

Identification: La Balsamorphe pousse de 30 cm à 60 cm de haut. Ses feuilles basales vert argenté mesurent jusqu'à 60 cm de long et sont en forme de rangée.

Les plus grandes feuilles se trouvent à la base de la plante et les feuilles deviennent plus petites vers le haut de la tige. Les feuilles sont «laineuses» et couvertes de fins poils blancs.



Les tiges florales poussent à partir de la couronne de racines jusqu'à une hauteur de 15 cm à 75 cm. Chaque tige florale porte un capitule qui ressemble à un tournesol avec 8 à 25 rayons jaunes entourant un disque. Cette plante pousse à partir d'une racine pivotante profonde atteignant 2,5 m dans le sol. Elle possède également des racines latérales profondes qui s'étendent jusqu'à 1 m autour de la plante.

Utilisation comestible: Cette plante est une excellente source de nourriture. Ses feuilles peuvent être consommées crues ou cuites. Pelez les tiges avant de les manger pour vous débarrasser de l'extérieur coriace. Les graines sont nutritives et peuvent être grillées comme les graines de tournesol. La racine se mange à la vapeur ou peut être séchée et réduite en farine. La racine peut également être utilisée comme substitut de café.

Utilisation médicinale: Les feuilles, les tiges et les racines contiennent des composés médicinalement actifs. Elle agit en interne comme un désinfectant et un expectorant.

Stimule le système immunitaire: Prises par voie interne, les racines renforcent l'action du système immunitaire, fonctionnent comme un antimicrobien et stimulent l'activité des globules blancs.

Maux de dents, bouches douloureuses et douleurs corporelles: Traditionnellement utilisé pour traiter les douleurs des maux de dents et des bouches douloureuses en mâchant la racine. On dit que l'inhalation de la fumée de la racine traite les maux de corps.

Maux de gorge, congestion bronchique, toux et tuberculose: La teinture faite à partir de la

racine séchée ou fraîche traite les maux de gorge et détache le flegme. Essayez de mettre votre teinture dans de l'eau chaude et buvez-la comme un thé. Vous pouvez également préparer un sirop contre la toux en faisant mijoter la racine dans du miel brut (recette ci-dessous). Mâchez la racine pour soulager les maux de gorge.

Les infusions de racines sont utilisées traditionnellement pour traiter la tuberculose et la coqueluche.

Apaise les brûlures, les plaies, l'eczéma et les ecchymoses: Utilisez les feuilles en compresse sur la peau pour soulager la douleur et aider à guérir les brûlures, les blessures, les ecchymoses et les éruptions cutanées. Séchez et réduisez les feuilles en poudre ou écrasez les feuilles fraîches et placez-les sur la peau ou infusez-les dans de l'huile pour en faire une pommade.



Infections fongiques, teigne, eczéma marginé et pied d'athlète: Utilisez la poudre de feuilles séchées comme antifongique pour guérir les infections fongiques courantes. Appliquez la poudre et laissez-la en place pour guérir la teigne, l'eczéma marginé et le pied d'athlète.

Problèmes d'estomac: La racine, les feuilles et les tiges sont apaisantes pour le tube digestif. Essayez une tisane à partir de la plante entière.

Récolte: Les feuilles et les tiges se récoltent facilement en coupant la tige et la feuille de la plante. La racine est plus difficile car elle possède un pivot très profond ainsi que des racines latérales et elle pousse souvent dans un sol rocheux. Récoltez la racine entre le milieu du printemps et la mi-août. Vous devrez probablement creuser une grande surface pour obtenir la majeure partie de la racine. Apportez de bons outils et ne prenez que ce dont vous avez besoin de cette plante à croissance lente.

Recettes. Sirop contre la toux: Vous aurez besoin de 3 à 4 cuillères à soupe de racine fraîche coupée en petits morceaux, et d'une tasse de miel brut. Portez le miel à ébullition et ajoutez la racine hachée. Maintenez le feu à un faible frémissement pendant 2 à 3 heures. Filtrez le miel chaud pour enlever les morceaux de racine. Placez-le dans un bocal propre, étiquetez-le et datez-le. Utilisez 1 à 2 cuillères à café toutes les 2 à 4 heures ou selon vos besoins.

Céanothe d'Amérique, *Ceanothus americanus* et autres *Ceanothus* spp.

Le Céanothe d'Amérique se trouvent sur les berges sèches et graveleuses et dans les bois ouverts. De nombreuses espèces de Ceanothus ont les mêmes propriétés médicinales. Il fait partie de la famille des Rhamnaceae (nerprun).



Identification: Vous pouvez reconnaître la Céanothed'Amérique, à ses fleurs blanches en dentelle et à l'odeur de Thé des bois de ses feuilles. Il atteint une hauteur de 120 cm, bien que de nombreuses plantes soient plus basses. Elle a tendance à devenir très large. Les branches minces sont herbacées dans la partie supérieure et ligneuses à la base. Le système racinaire est important et profond, avec des poils fibreux près de la surface.



Les racines les plus profondes sont charnues et ligneuse. Le système racinaire large et profond augmente la capacité de la plante à survivre aux incendies de forêt. La plante produit des fleurs blanches dentelées en inflorescences groupées sur

de longs pédoncules. Ces petites fleurs blanches apparaissent en grappes ovales à l'extrémité des branches. Les fruits produits sont secs et s'ouvrent naturellement pour libérer les graines.

Utilisation comestible: Les feuilles ont une saveur rafraîchissante et un parfum de Thé des bois. Elles font un bon thé sans caféine.

Usage médicinal: La racine et l'écorce de la racine sont utilisées à des fins médicinales. Les fleurs peuvent être utilisées comme savon.

Fièvre, toux, bronchite, maux de gorge, coqueluche et amygdalite: La racine et l'écorce de la Céanothe d'Amérique, sont toutes deux utilisées pour traiter les fièvres, les maux de gorge et les problèmes de muqueuses. Il est également efficace pour traiter les infections des voies respiratoires supérieures. Les racines sont astringentes et antispasmodiques avec des propriétés expectorantes. Elle a une teneur élevée en tanins. Essayez le thé de Céanothe d'Amérique, ou une décoction d'écorce de Céanothe d'Amérique, et utilisez-la en gargarisme.

Stimule le système lymphatique, Mononucléose: Un thé à partir des racines et de l'écorce de la racine stimule le système lymphatique et le système immunitaire. Il favorise la guérison de la mononucléose.

Hypertension artérielle: Les racines et l'écorce de la racine contiennent des propriétés hypotensives douces qui réduisent la pression artérielle.

Hémorroïdes: La combinaison des tanins et des propriétés anti-inflammatoires de la racine aide à réduire l'enflure et à soulager la douleur des hémorroïdes. Utilisation topique.

Plaies cutanées, dermatites, herpès et tumeurs de la peau: Une décoction faite à partir de l'écorce de la racine de Céanothe d'Amérique, traite les plaies et les maladies de la peau. La forte teneur en tanin réduit le liquide dans les lésions et les propriétés astringentes atténuent les symptômes. L'écorce séchée et réduite en poudre peut également être saupoudrée sur les plaies de la peau.

Gel douche: Les fleurs ont des niveaux élevés de saponines et moussent bien pour être utilisées dans le nettoyage du corps ou des vêtements.

Pour les utiliser pour le nettoyage, écrasez les fleurs et faites-les tremper dans l'eau. Utilisez la mousse comme un savon doux. Ou bien, frottez les fleurs sur tout le corps pour faire mousser. L'utilisation des fleurs de cette manière a l'avantage supplémentaire de laisser votre corps et vos vêtements agréablement parfumés.

Mal de dents: Prendre une gorgée de décoction de Céanothe d'Amérique, et la faire tourner doucement dans la bouche pour soulager la douleur et réduire le gonflement. Gardez-la dans la bouche pendant quelques minutes, puis recrachez-la.

Récolte: Récoltez les racines au printemps ou en automne, lorsque leur couleur est le rouge le plus profond, et faites-les sécher pour un usage ultérieur. Veillez à couper les racines avant de les sécher car elles sont difficiles à couper une fois qu'elles ont séché.

Avertissement: Ne pas utiliser si vous prenez des médicaments anti-coagulants.

Recettes. Thé aux Lilas de Californie. 1 cuillère à café de Céanothe d'Amérique, séché et moulu, 1 tasse d'eau. Mélangez l'eau et la racine et portez à ébullition. Laissez mijoter le thé pendant 5 minutes, puis laissez refroidir à la température de la boisson et filtrez.

Décoction d'écorce de racine. 28 g d'écorce de racine végétale, moulue ou hachée finement, 500 ml d'eau. Portez l'écorce de racine et l'eau à ébullition et réduisez le feu à un faible frémissement. Laissez mijoter l'écorce de racine pendant 30 minutes pour l'écorce moulue ou 45 minutes pour l'écorce de racine finement hachée. Filtrez la décoction.

Chamerion, *Chamaenerion* ou *Chamerion angustifolium; (Epilobium angustifolium)*

Le est une plante reconnue pour sa résistance. Ses stolons souterrains sont capables de résister au feu et de rebondir rapidement. Également connu sous le nom d'herbe du saule. Elle fait partie de la famille des Onagraceae (Onagre).

Identification: On trouve souvent cette plante en plein soleil sur des terrains perturbés, après un incendie de forêt ou sur des terrains récemment défrichés. Le Chamerion pousse jusqu'à 2,5 m de haut et produit de magnifiques fleurs violettes ou roses sur des épis. Chaque fleur a quatre pétales comme sa parente l'Onagre. Les longues feuilles alternes, en forme de lance, sont vertes avec un revers argenté et une nervure centrale. Les fruits violets, longs et étroits, s'ouvrent pour libérer des graines attachées à des touffes blanches plumeuses qui les transportent au gré du vent. Le Chamerion se propage également sous terre, formant de grandes plaques qui sont reliées par des racines souterraines.



Chamerion, parkallerna [CC BY-SA 3.0]

Utilisation comestible: Les pousses sont comestibles et nutritives, consommées crues ou cuites. Récoltez-les au printemps lorsqu'elles sont jeunes et tendres ou épluchez la peau fibreuse des pousses plus âgées. Les jeunes feuilles peuvent être consommées comme des épinards et les fleurs et les fruits peuvent être consommés crus et utilisés comme un prolongateur de glucides.

Usage médicinal: Le Chamerions est anti-inflammatoire et très astringent. Il a des propriétés antifongiques et aide à construire un intestin sain.

Appareil digestif, colite, syndrome du côlon irritable, Candida, intestin fuyant: Le thé aux feuilles de Chamerion aide à construire un tube digestif sain. Il encourage les colonies de bactéries saines tout en prévenant et en corrigeant la surcroissance de champignons et de Candida. Avec un tractus intestinal sain vient une meilleure absorption des aliments et une meilleure digestion. La plante a un léger effet laxatif, permettant aux aliments de circuler facilement dans le système et améliorant le tonus musculaire de l'intestin. Ses propriétés antispasmodiques traitent les spasmes intestinaux et la diarrhée chronique. Le thé, la décoction ou la teinture de feuilles de Laurier de Saint-Antoine traite la colite et le SCI.

Congestion pulmonaire et maux de gorge: Le Chamerion est riche en mucilage et possède des propriétés antispasmodiques qui le rendent utile pour traiter les problèmes pulmonaires, l'asthme, la toux et les spasmes bronchiques. Le mucilage apaise les maux de gorge.

Anti-inflammatoire: Le Chamerion est un anti-inflammatoire. Il est idéal pour une utilisation à long terme lorsque l'inflammation est chronique.

Migraines: La teinture de Chamerion est utilisée pour les migraines. Prendre dès le début du mal de tête et jusqu'à 3 fois par jour selon les besoins. La Pétasite arctique et la Grande Camomille fonctionnent également bien pour les migraines, tout comme le magnésium.

Problèmes de peau: Les feuilles et les fleurs sont apaisantes pour la peau et sont utiles pour traiter les problèmes de peau inflammatoires ainsi que ceux causés par des bactéries ou des infections fongiques. Utilisez une décoction de Chamerion en lavage ou en compresse sur le psoriasis, l'eczéma, l'acné, les éruptions cutanées, les plaies, les infections et les brûlures.

Récolte: Récoltez les jeunes pousses au printemps et au début de l'été, lorsque les feuilles sont proches de la tige et pointent vers le haut. Les jeunes feuilles peuvent être récoltées individuellement pour être consommées. Les boutons de fleurs sont comestibles. Si vous récoltez lorsque la plante est en fleur, pincez simplement les feuilles qui sont d'un vert vif et d'apparence saine. Faites sécher les feuilles à l'air libre ou utilisez un déshydrateur à basse température. Conservez-les dans un endroit frais, sombre et sec. Récoltez les racines en été et en automne et écrasez-les pour en faire un cataplasme apaisant.

Recettes: Thé aux feuilles de Laurier de Saint-Antoine: Ajoutez plusieurs feuilles de Chamerion dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser pendant environ 15 minutes. Retirez les feuilles et dégustez. Utilisez jusqu'à trois tasses par jour.

Teinture de Laurier de Saint-Antoine: Vous aurez besoin de 113 g de feuilles et de fleurs fraîches de Laurier de Saint-Antoine, de 250 ml de vodka à 40%, d'un bocal en verre propre et stérile et d'un couvercle hermétique. Hachez et pilez l'herbe de Chamerion jusqu'à obtenir une pulpe et mettez-la dans un bocal en verre. Incorporez lentement l'alcool, en remuant pour répartir l'herbe dans tout l'alcool. Bouchez. Placez le bocal dans un endroit frais et sec pendant 5 à 6 semaines, en le secouant tous les jours. Filtrez la pulpe du liquide et placez la teinture dans un bocal propre. Couvrez hermétiquement, étiquetez et datez. Conservez la teinture dans un endroit frais et sombre pendant 3 à 5 ans.

Décoction de Laurier de Saint-Antoine: Ingrédients: 50 gr de feuilles de Laurier de Saint-Antoine, 50 cl d'eau. Portez l'eau et les feuilles à ébullition et éteignez le feu. Laissez infuser la décoction pendant 30 minutes. Filtrez le mélange et conservez-le au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Prenez 60ml toutes les quatre à six heures ou au besoin ou utilisez la décoction comme un lavage ou en compresse directement sur la peau.

Cœur de Marie, *Dicentra formosa*

Cœur de Marie est une plante calmante et elle est utile pour le système nerveux après un choc ou un accident. Elle est également connue sous les noms de Cœur de Marie du Pacifique et Cœur de Marie de l'Ouest. Elle fait partie de la famille des Papaveraceae (coquelicot).

Identification: Le Cœur de Marie est une plante

vivace aux feuilles divisées, dentelées et ressemblant à des fougères. Elle pousse à partir d'un rhizome et atteint 45 à 60 cm de hauteur à maturité. Les fleurs roses pendantes en forme de cœur fleurissent en grappes du milieu du printemps à l'automne. Les tiges florales dépassent les feuilles, chacune d'entre elles portant 5 à 15 fleurs. Les graines se forment dans des cosses pointues, semblables à des pois.

En fonction du climat, la plante peut rentrer en dormance pendant les mois les plus chauds de l'été. Ils ont des rhizomes peu profonds qui sont faciles à récolter mais sont également sensibles au piétinement.

Usage médicinal: Utilisez le Cœur de Marie avec beaucoup de précaution et à petites doses car c'est un narcotique très puissant et il est toxique à fortes doses. La racine est surtout utilisée, bien que les fleurs et les feuilles aient aussi des propriétés médicinales.

Mal de dents: La racine est bonne pour soulager la douleur des maux de dents. Mâcher la racine et la placer sur la dent douloureuse.



Contusions, entorses, douleurs articulaires, douleurs nerveuses: Une compresse faite avec la décoction Cœur de Marie ou en chauffant des morceaux de racine dans l'eau et en les appliquant comme cataplasme est efficace pour soulager les douleurs nerveuses et musculaires et aider les contusions et les entorses à guérir.

Chocs au système nerveux, anxiété et troubles nerveux: La décoction et la teinture de racine de Cœur de Marie sont toutes deux efficaces pour soulager l'anxiété et les nerfs. Elle est efficace pour calmer les gens après un choc, une perte ou un traumatisme.

La plante a des propriétés sédatives et narcotiques. Tremblements musculaires: Les composés de Cœur de Marie sont calmants et relaxants pour le système nerveux. Ils détendent les muscles et suppriment les tremblements musculaires qui se manifestent dans certains troubles du système nerveux.

Diurétique: Cette plante diurétique aide à évacuer les toxines et autres poisons du sang, du foie et des reins. Cependant, il existe des plantes plus sûres pour cet usage.

Augmente le métabolisme et stimule l'appétit: Cœur de Marie calme le système nerveux tout en augmentant le processus métabolique, ce qui vous donne souvent plus d'énergie et un appétit accru.

Cancer et ganglions lymphatiques enflés: La teinture de Cœur de Marie a été utilisée traditionnellement pour le traitement du cancer, des ganglions lymphatiques enflés et des glandes hypertrophiées.

Récolte: Le Cœur de Marie est une plante rare et elle est même en voie de disparition dans certaines régions. Vérifiez le statut dans votre région avant de la récolter et ne faites pas de sur-récolte. Utilisez-la avec parcimonie car elle est rare à l'état sauvage ou, mieux encore, cultivez votre propre approvisionnement afin de ne pas perturber les plantes qui poussent à l'état sauvage.

Cueillez les racines de Cœur de Marie en été, si la plante est en dormance, ou en automne, lorsque les feuilles commencent à changer et après la maturation des gousses de graines.

Avertissement: Évitez d'utiliser le Cœur de Marie pendant la grossesse ou l'allaitement. Utilisez le avec parcimonie, un peu suffit. Ne pas utiliser si vous avez une maladie du foie. Ne pas utiliser en combinaison avec d'autres sédatifs et notez qu'il peut causer un faux positif pour l'utilisation d'opiacés lors d'un test de drogue. Consultez un professionnel de la santé avant de l'utiliser.

Recettes. Teinture Cœur de Marie: Rhizome frais ou séché finement haché pour remplir ½ pot, alcool à 40% ou plus.

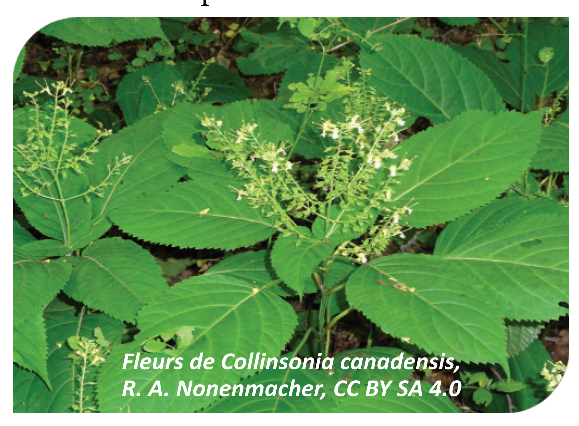
Placez les morceaux de rhizome dans un bocal propre avec un couvercle hermétique. Recouvrez complètemen, en remplissant le bocal d'alcool. Bouchez, étiquetez et placez le bocal dans une armoire fraîche et sombre. Secouez le bocal tous les jours pendant 6 à 8 semaines, le temps que la teinture infuse. Filtrez, étiquetez et stockez. La posologie habituelle est de 10 à 20 gouttes de teinture fraîche, et de 15 à 30 gouttes si vous utilisez des racines séchées. Utilisez avec précaution.



Collinsonie du Canada, *Collinsonia canadensis*

Le *Collinsonia canadensis*, également connu sous le nom de Collisonie du Canada, est une herbe à l'odeur citronnée. Elle est membre de la famille des Lamiaceae (Menthe). Elle aime les endroits humides et les zones boisées ombragées.

Identification: La plante atteint 120 cm de haut à maturité et pousse à partir d'une tige simple et droite. Les feuilles ovales à bords dentelés sont disposées de façon opposée sur une tige carrée. Au sommet de la tige se trouve un groupe conique de fleurs jaune pâle qui fleurissent de juillet à septembre. Les racines sont dures comme de la pierre.


Fleurs de Collinsonia canadensis, R. A. Nonenmacher, CC BY SA 4.0

Usage médicinal: Les feuilles et la racine sont infusées pour faire des décoctions et des lavages médicinaux.

Infections de la vessie, calculs rénaux et rétention d'eau: La tisane de racine a des effets antibiotiques tout en étant un diurétique puissant. Il élimine les toxines et les bactéries du corps et est bon pour les problèmes de vessie et de reins.

Guérison des plaies: Essayez un lavage avec une décoction de *Collinsonia canadensis* pour les plaies et les infections mineures de la peau. Il a des effets antibiotiques et antiseptiques pour la guérison.

Hémorroïdes, varices, circulation et inflammations: Le Collinsonia canadensis est excellent pour réduire les inflammations, notamment celles causées par les hémorroïdes et les varices. Prise en interne, la tisane de racine améliore la circulation et renforce les veines et réduit l'accumulation de sang.

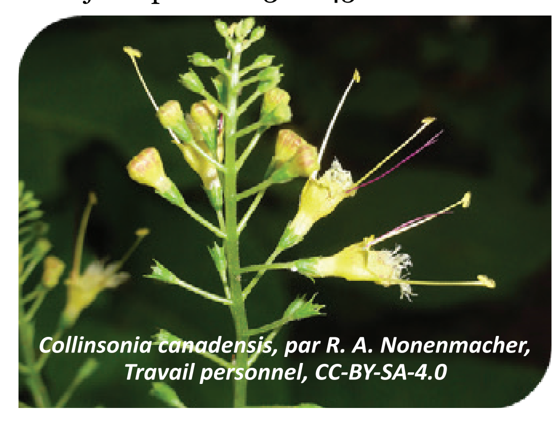
Utilisez la tisane en interne et aussi en lavage externe ou en compresse sur les zones affectées.

Maux de gorge: L'infusion de *Collinsonia canadensis*, utilisé en gargarisme, apporte un soulagement immédiat pour un larynx tendu et pour les maux de gorge.

Problèmes digestifs: L'infusion de Collinsonia canadensis soulage une grande variété de problèmes digestifs, notamment l'indigestion, les brûlures d'estomac, la constipation, la diarrhée et les flatulences excessives. Il apaise les spasmes musculaires et améliore la circulation vers les organes digestifs.

Réduire le stress et l'anxiété: L'infusion de Collinsonia canadensis élève l'humeur et augmente les sentiments de bien-être tout en diminuant le stress, la panique, la nervosité et les sentiments d'anxiété. Certaines personnes rapportent qu'il augmente les niveaux d'énergie et la libido.

Recettes. Infusion au Collinsonia canadensis. **2** cuillères à café de racines râpées, 3 tasses d'eau. Portez l'eau et la racine à ébullition, puis réduisez le feu pour faire mijoter et couvrez hermétiquement. Laissez mijoter pendant 30 à 45 minutes.


Collinsonia canadensis, par R. A. Nonenmacher, Travail personnel, CC-BY-SA-4.0

Cynoglosse de Virginie, *Cynoglossum virginianum*

La Cynoglosse de Virginie se caractériese par ses fleurs blanches-bleuâtres. Elle pousse principalement dans les forêts de feuillus et les zones ouvertes des hautes terres.

Notez qu'il ne s'agit pas de la même plante que la Consoude, *Symphytum officinale*, qui figure également dans ce livre, bien qu'elles appartiennent toutes deux à la famille des Bourraches.

Identification: La Cynoglosse de Virginie pousse sur une tige simple et érigée avec des poils fins sur les feuilles et la tige. Les feuilles alternes sont simples, de 10 cm à 20 cm de long et de 2,5 cm à 7,5 cm de large, avec des bords lisses.

Les feuilles sont plus grandes et pétiolées à l'extrémité inférieure de la tige et poussent en rosette. Au fur et à mesure que l'on monte sur la tige, les feuilles sont plus petites, s'accrochent à la tige et ne sont pas pétiolées. Il s'agit d'une plante bisannuelle. Les fleurs bleu-violet à blanches apparaissent à la fin du printemps/début de l'été. Chaque fleur a cinq lobes profonds reliés à un ovaire, qui est relié au style. Les

fleurs font environ 1 cm de diamètre et ont des bords déchiquetés. Les fruits sont produits au milieu ou à la fin de l'été. Il y a une à quatre noisettes piquantes par fleur, chacune ayant une graine couverte de poils qui s'accrochent aux vêtements. La plante pousse à partir d'une racine pivotante.


Cynoglossum virginianum par AlbertHerring

Usage médicinal: Bien que la racine et les feuilles puissent toutes deux être utilisées à des fins médicinales, la racine est plus puissante et il vaut mieux l'utiliser fraîche.

Notez que c'est une plante différente de la Consoude médicinale, également dans ce livre. Je n'utilise pas cette espèce particulière de Cynoglosse de Virginie, car les rapports sur les utilisations médicinales ne sont pas étayés par autant de recherches. Par contre, j'utilise assez souvent la consoude, Symphytum officinale.

Peau qui démange: La décoction de racine de Cynoglosse de Virginie, est censée traiter les démangeaisons de la peau.

Brûlures, ecchymoses et contusions: Les feuilles de Cynoglosse de Virginie, ont été utilisées comme cataplasme pour les brûlures, et les contusions. Encore une fois, je préfère Symphytum officinale et n'utilise pas Cynoglosse de Virginie.

Avertissement: Évitez les doses importantes et l'utilisation à long terme, qui peuvent entraîner des problèmes de foie.


Fritzflohrreynolds, Wikipedia Commons, CC3.0

Fausse Licorne, *Chamaelirium luteum*

La Fausse licorne est une plante similaire à *Aletris farinosa* (également dans ce livre) et a beaucoup des mêmes utilisations. Les deux plantes sont différentes avec des dosages différents. Elle fait partie de la famille des Melanthiaceae. Ces dernières années, elle est devenue difficile à trouver et est peut-être en voie d'extinction. Ne prenez que les plantes dont vous avez besoin et replantez-la chaque fois que possible.

Identification: La fausse licorne pousse à ras du sol avec des tiges de 30 cm à 90 cm de long. Les tiges sont lisses et angulaires et les feuilles alternes poussent en un verticille à la base de la plante. Le verticille se compose de six feuilles, chacune de 7,5 cm à 15 cm de long. Les fleurs sont blanc verdâtre, pourpre ou lavande, formées en une terminaison dense et apparaissant de mai à juin. Les fleurs sont soit mâles, soit femelles, avec un seul sexe par plante. La tige de la fleur de la plante femelle atteint une hauteur d'environ 120 cm. Des racines fines, filiformes et pâles poussent à partir d'un rhizome bulbeux.

Usage médicinal: La Fausse licorne peut être prise sous forme d'infusion, de teinture et de racine séchée. Ses utilisations sont similaires à celles d'*Aletris farinosa*, mais les doses sont différentes. La posologie appropriée pour la Fausse licorne est d'une tasse de thé, trois fois par jour, ou 2 à 4 ml de teinture trois fois par jour, ou un quart à une demi-cuillère à thé de racine séchée, trois fois par jour.



Le système reproductif féminin: La Fausse licorne est l'un des meilleurs toniques pour le système reproductif et est aussi bénéfique pour les femmes que pour les hommes. Elle régule le système reproducteur féminin et équilibre les hormones, favorisant un fonctionnement normal et un cycle menstruel régulier. Il est utilisé pour traiter les périodes menstruelles manquées et pour soulager les symptômes de la ménopause. Il améliore la fertilité et le manque de libido chez les femmes. Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Fausse Licorne pour les hommes: Les effets d'équilibrage hormonal s'étendent aux hommes aussi, et beaucoup d'hommes rapportent qu'elle est utile pour améliorer les symptômes de dysfonctionnement érectile. Pour l'impuissance, les émissions nocturnes et le dysfonctionnement érectile, la dose standard est de 1/4 à 1/2 cuillère à café de poudre séchée, trois fois

par jour.

Maladies sexuellement transmissibles: La Fausse licorne est utilisée pour traiter la gonorrhée et d'autres MST via une douche vaginale. Les hommes peuvent se laver avec la décoction et prendre la poudre par voie orale.

Inflammation pelvienne chronique et infections vaginales: La Fausse licorne combinée à Echinacea angustifolia peut traiter l'inflammation pelvienne chronique. Elle est utilisée en interne ainsi qu'en externe comme douche vaginale pour traiter les infections vaginales avec de bons résultats.

Maux de gorge: L'infusion de Fausse licorne traite les maux de gorge. Gargarisez-vous avec le thé toutes les heures lorsqu'un mal de gorge est présent, même si on dit que vous n'en avez pas vraiment besoin si souvent. Le gargarisme soulage la douleur presque immédiatement, et le soulagement dure quelques heures. Les jeunes patients peuvent siroter le thé, mais il ne faut pas en prendre plus de 3 tasses par jour.

Récolte: Déterrez les racines à l'automne, lorsque la plante se meurt et après que les graines ont été libérées. C'est important car la plante est sur-récoltée et risque de disparaître. Ne prenez que ce dont vous avez besoin. Nettoyez et séchez la racine pour une utilisation ultérieure. Conservez-la dans un endroit frais et sec jusqu'à trois ans. Broyez la racine lorsque vous êtes prêt à l'utiliser.

Avertissement: Ne prenez que les doses recommandées; un excès peut provoquer des vomissements et des nausées. Évitez de la prendre pendant la grossesse. La Fausse licorne est une toxine cardiaque à fortes doses.



Recettes. Décoction de Fausse licorne. 1 à 2 cuillères à thé de racine râpée, 1 tasse d'eau. Mettez la racine dans l'eau et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter doucement pendant 10 à 15 minutes. Buvez le thé trois fois par jour.

Fougère Mâle, *Dryopteris filix-mas*

Cette fougère des bois pousse dans les sols ombragés et humides sous la canopée. Faites attention à bien identifier cette fougère car elle a des sosies.



Identification: La Fougère mâle est une grande fougère avec de gracieuses bandes de frondes. Elle atteint une hauteur de 120 cm. La plante ne fleurit pas mais se reproduit par spores et rhizomes. Le rhizome qui rampe lentement forme une couronne à la surface du sol avec un anneau de frondes. Elle s'étend assez largement et s'entasse au fil du temps, une caractéristique distinctive.

Les feuilles d'un vert terne sont généralement dressées, de 10 à 75 cm de long et de 10 à 30 cm de large, avec leur section la plus large au milieu. Elles possèdent 20 à 30 paires de folioles effilées profondément divisées qui poussent sur la tige principale. L'écorce de chaque fronde, généralement cachée, est de couleur brun foncé. Cette plante n'a pas d'odeur.

Utilisation comestible: Les feuilles et les racines de la Fougère mâle sont comestibles. Les jeunes feuilles cuites ont un goût d'asperge ou d'artichaut. Elles doivent être consommées avec modération, car en grande quantité elles peuvent être toxiques. Les rhizomes peuvent être consommés crus ou cuits et sont parfois utilisés comme stratégie de perte de poids. A utiliser avec précaution.

Usage médicinal: Les racines sont utilisées en interne sous forme de décoction ou par ingestion. N'utilisez pas de teinture alcoolique ou d'infusion d'huile en interne, mais uniquement en externe.

Traitement des ténias: Le traitement des ténias et autres parasites est probablement la façon la plus courante dont les gens utilisent la Fougère mâle à des fins médicinales. Utilisez les tiges de la racine pour paralyser les parasites et ainsi les purger de l'organisme. Pour utiliser ce remède, mangez la racine après avoir jeûné pendant au moins quelques heures. Les racines contiennent des oléorésines et de la filicine qui agissent toutes pour éradiquer les parasites. Cela fonctionne également pour les animaux de compagnie, mais faites attention au dosage, tant pour les humains que pour les animaux de compagnie. Ne

pas ingérer d'huiles, de graisses ou d'alcools pendant l'utilisation de ce produit. Un laxatif léger est souvent utilisé parallèlement à ce traitement. Utilisez-le avec une grande prudence.



Rhumes et virus, fièvres, oreillons: Les racines de la Fougère mâle ont des propriétés antivirales et antibactériennes. Elles font baisser les fièvres et aident à guérir l'organisme des maladies virales et bactériennes.

Hémorragie: La racine de Fougère mâle est utile pour le traitement des hémorragies internes et des saignements utérins.

Furoncles, plaies et autres affections cutanées: Les infections et irritations cutanées telles que les furoncles, les caramboles, les plaies et les abcès sont traitées avec une teinture faite à partir de la racine de Fougère mâle. Appliquez la teinture directement sur la zone affectée. N'utilisez cette teinture qu'en usage externe.

Récolte: Récoltez les racines à l'automne. Faites-les sécher pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: La prudence est de mise. Utilisez-le avec modération et faites très attention à la posologie. A utiliser de préférence sous surveillance médicale. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes cardiaques. Ne pas prendre avec de l'huile, des graisses ou de l'alcool car cela augmente sa toxicité.

Fraisier des Bois, *Fragaria vesca*

La Fraisier des bois, également appelée fraisier commun ou fraisier sauvage, est surtout connue pour ses fruits délicieux. Ils fait partie de la famille des Rosacées.



Identification: Le Fraisier des bois a des feuilles vert clair disposées par groupes de trois. Les feuilles sont oblongues et dentées. La plante se propage par des stolons qui prennent racine et produisent une nouvelle plante. Le Fraisier des bois fleurit en avril et mai.

Les petites fleurs blanches ont cinq pétales blancs et un centre jaune. Les baies arrivent généralement à maturité en juin ou juillet.

Utilisation comestible: Je mange habituellement le Fraisier des bois cru, mais il peut aussi être transformé en confiture, fermenté en vin ou en liqueur, ou séché.

Usage médicinal: Les baies, les feuilles et les racines sont toutes utilisées à des fins médicinales. Les feuilles sont astringentes.

Problèmes d'estomac, diarrhée, dysenterie: La tisane aux feuilles et aux racines de fraisier est bénéfique pour traiter la dysenterie, la diarrhée et d'autres troubles de l'estomac. Les baies et le jus de la plante traitent la gastrite.



Fraisier des bois, Yakudza, GNU FDL 1.2

Maux de gorge: Essayez d'utiliser la tisane de fraisier comme gargarisme pour soigner un mal de gorge. Une cuillère à café de feuilles de fraisier séchées infusées dans une tasse d'eau bouillante et filtrées fonctionne bien pour calmer l'irritation et l'inflammation de la gorge.

Diurétique et augmentation du débit urinaire: Les feuilles et les racines de la fraise des bois ont des propriétés diurétiques et astringentes qui évacuent l'excès d'eau et les toxines du corps.

Brûlures, coupures et blessures: Les propriétés antiseptiques et légèrement antibactériennes des feuilles de fraisier sauvage agissent pour guérir les blessures cutanées telles que les brûlures, les

coupures et les infections mineures. Utilisez l'infusion comme un lavage pour nettoyer et assainir la plaie puis utilisez les feuilles fraîchement hachées comme un cataplasme pour réduire l'inflammation et aider à la guérison. Pour les coups de soleil, appliquez les fruits écrasés sur la peau.

Dentifrice: Les fraises fraîches peuvent être frottées sur les dents comme nettoyant et détachant régulier des dents. Laissez agir pendant 5 à 10 minutes, puis brossez-les.

Douleurs articulaires, arthrite et goutte: Les feuilles de fraisier sauvage aident à traiter les douleurs arthritiques et autres douleurs articulaires. Essayez de les combiner avec du Millepertuis perforé pour les boire en tisane. Le fruit de la fraise est anti-inflammatoire et aide à prévenir la formation de cristaux d'acide urique dans le corps. Manger une portion de fraises par jour est protectif.

Recettes. Infusion de fraise des bois et de Millepertuis perforé: 1 cuillère à café de feuilles de fraise des bois séchées et écrasées, 1 cuillère à café de fleurs de Millepertuis perforé fraîches ou séchées, 1 tasse d'eau bouillante, du citron et du miel brut, au choix.

Versez l'eau bouillante sur les feuilles de fraisier sauvage et le Millepertuis perforé. Laissez-les infuser pendant 10 minutes. Filtrez les herbes et sucrez-les si vous êtes déshydraté.

Ce thé est amer. Le miel et le citron en aident la saveur.

Framboisier, *Rubus idaeus*

Le framboisier pousse à l'état sauvage dans les forêts, mais on le trouve le plus souvent dans les jardins cultivés. Il est cultivé principalement pour son fruit aigre-doux, mais aussi pour ses feuilles et ses racines. Il fait partie de la famille des Rosaceae (roses).

Identification: Le Framboisier pousse à partir d'une canne centrale. Les pousses latérales produisent des feuilles composées de trois, cinq ou sept folioles. Il forme des peuplements ouverts lorsqu'il est ombragé sous la canopée des arbres, mais en pleine nature, il forme des groupements très denses. Les plantes atteignent une hauteur d'environ 2 m et possèdent des épines. Le framboisier pousse à l'état sauvage dans les forêts, mais on le trouve le plus souvent dans les jardins cultivés. Il est cultivé principalement pour son fruit aigre-doux, mais aussi pour ses feuilles et ses racines. Il fait partie de la famille des Rosaceae (roses).



Les fleurs apparaissent à la fin du printemps, poussant sur de courtes grappes se formant sur les pousses latérales. Les fleurs mesurent moins de 1/2 pouce (1,25 cm) de diamètre avec cinq pétales blanches. Les fruits se développent en été et au début de l'automne. Chaque fruit est en fait un fruit agrégé constitué de drupelettes autour d'un noyau central. Les drupelettes se séparent du noyau lorsqu'elles sont cueillies, laissant un creux au centre.



Utilisation comestible: Les baies sont délicieuses crues ou cuites. Les feuilles de framboisier sont utilisées pour faire une tisane.

Usage médicinal: La framboise rouge regorge de composés sains, de vitamines et de minéraux. Il stimule le système immunitaire, est astringent et améliore la santé et le tonus utérin pendant la grossesse.

Fin de grossesse et travail: le thé aux feuilles de framboise est largement utilisé par les femmes enceintes, en particulier au cours des derniers mois de la grossesse. Il aide à lutter contre les nausées matinales et tonifie les muscles utérins pour aider à soulager la douleur du travail. Les mères qui prennent du thé aux feuilles de framboise au cours des derniers mois de la grossesse ont moins de fausses couches et des naissances plus faciles. La plupart des mères continuent de l'utiliser après l'accouchement pour réduire les crampes, réduire les saignements et tonifier l'utérus et les muscles pelviens. Ne commencer l'utilisation qu'après le 3ème mois de

grossesse.

Diarrhée: Pour la diarrhée, utilisez une décoction de feuilles ou de vinaigre de framboise.

Hypertension artérielle: les composés des framboises sont très sains pour le cœur. Ils améliorent le tonus du système circulatoire et aident à abaisser la tension artérielle.

Plaies, lésions cutanées, ulcères et infections mineures de la peau: L'infusion de feuilles de framboisier fonctionne comme un lavage pour les plaies, les lésions, les morsures et les démangeaisons de la peau.

Recettes. Décoction de feuilles de framboisier: 14 g de feuilles de framboisier séchées ou 28 g de feuilles fraîches, hachées, 500 ml d'eau. Portez l'eau et les feuilles de framboisier à ébullition, réduisez le feu et couvrez la casserole. Laissez mijoter la décoction pendant 20 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir. Filtrer les feuilles et les conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. La posologie générale est de 1/4 de tasse à 1 tasse.

Vinaigre de framboise. 2 tasses de vinaigre de cidre de pomme, 230g de framboises rouges, 230g de sucre brun ou de miel brut. Ecrasez les framboises et ajoutez le vinaigre. Laissez le mélange infuser pendant 10 jours.

Filtrez les framboises et portez le mélange de vinaigre à un faible frémissement. Ajoutez le sucre et laissez mijoter jusqu'à ce qu'il soit dissous. Laissez refroidir. Conservez le vinaigre de framboise dans un bocal hermétiquement fermé, dans un endroit sombre. Utilisez le vinaigre pur ou dilué. La posologie générale est de 3 cuillères à soupe, 3 fois par jour.

Gaillet Gratteron, *Galium aparine*

Le Gaillet gratteron est une plante annuelle qui pousse dans les sols humides et riches le long des berges des rivières et des clôtures, et que l'on trouve dans le monde entier. Elle fait partie de la famille des Rubiaceae (Gaillet gratteron). Vous retrouvez souvent la plante et ses graines collées à vos vêtements comme du Velcro après l'avoir traversée.


Gaillet gratteron poussant sur d'autres plantes, Mike Pennington, CC BY SA 2.0

Identification: Une tige grimpante velue, presque collante, pousse à partir d'une fine racine pivotante jusqu'à une hauteur de 60 cm à 180 cm. La plante possède des feuilles grossières de forme variable. Les feuilles poussent en verticilles autour de la tige, et la tige, les feuilles et les fruits sont généralement couverts de petits poils épineux. Ses feuilles peuvent être oblongues à lancéolées ou même linéaires. Les fleurs du gaillet gratteron sont petites et de couleur blanche ou vert-blanc et fleurissent du début de l'été jusqu'à l'automne. Les fleurs ont une odeur sucrée.

Utilisation comestible: Le Gaillet gratteron est comestible. Je le préfère cuit car ses poils et ses crochets se coincent dans ma gorge lorsque je les mange crus. Les graines peuvent être grillées comme substitut de café. On peut aussi en faire du jus et le boire.

Usage médicinal: Le Gaillet gratteron est astringent, anti-inflammatoire, diurétique, détoxifiant, fébrifuge et favorise la transpiration. Il est efficace tant en interne qu'en externe. J'utilise les feuilles comme médicament et les infuse à froid dans de l'huile, de l'eau ou une teinture. Ne pas faire bouillir.

Rajeunissez la peau, ralentissez les signes du vieillissement: On dit que le Gaillet gratteron a un effet tonifiant pour resserrer la peau et atténuer les rides lorsqu'il est appliqué en externe.

Détoxifier le corps, drainer le système lymphatique et les glandes enflées: Les gratte-pieds sont des diurétiques. Ils fonctionnent bien pour éliminer les toxines du corps et pour nettoyer le système lymphatique.


Fleurs et fruits de Gaillet gratteron, Alvesgaspar, CC by 3.0

Troubles de la peau, acné, psoriasis, eczéma, abcès et furoncles: Le Gaillet gratteron est utile en interne et en externe pour améliorer l'état de la peau, détoxifier le sang et la lymphe, et réduire l'inflammation associée à ces problèmes de santé.

Il est également antibactérien, ce qui aide à traiter

les infections sous-jacentes. Utilisez-les à la fois en interne et en externe pour ces conditions.

Calculs rénaux, infections de la vessie et des voies urinaires: Le Gaillet gratteron est très efficace pour traiter les infections de la vessie, les infections des voies urinaires et les calculs rénaux. Il dissout les pierres, dégage les obstructions et les évacue de l'organisme.

L'action antibactérienne est efficace pour guérir les infections sous-jacentes.

Le cancer: Des recherches ont été effectuées qui soutiennent l'utilisation du Gaillet gratteron pour traiter les tumeurs, en particulier celles du sein, de la peau, de la tête, du cou, de la vessie, du col de l'utérus, de la prostate et du système lymphatique.

Varicelle, rougeole et fièvres: Pour traiter la varicelle et la rougeole, essayez du Gaillet gratteron en interne pour traiter la maladie et en externe sur la peau pour soulager les démangeaisons et l'inconfort général de l'éruption. Le Gaillet gratteron aide également à faire baisser la fièvre qui l'accompagne.

Arrête les saignements, les brûlures et les coups de soleil: Les feuilles de Gaillet gratteron fraîchement cueillies sont excellentes pour arrêter les saignements dans les plaies, les coupures ou les autres saignements de surface. Appliquez les feuilles directement sur la plaie. Cela réduit également l'inflammation et accélère la cicatrisation. Les feuilles peuvent être transformées en cataplasme pour les plaies plus importantes.

Amygdalite, maux de gorge, fièvre glandulaire et problèmes de prostate: Le jus fonctionne bien pour les problèmes glandulaires comme l'amygdalite, la fièvre glandulaire, et pour les problèmes de prostate et les cancers de la prostate. Lorsque le jus frais n'est pas disponible, une infusion peut être utilisée, bien qu'elle ne soit généralement pas aussi efficace que le jus pour ces problèmes.



Récolte: Récoltez le Gaillet gratteron du printemps au milieu de l'été et utilisez-le frais ou séchez-le pour une utilisation ultérieure.

Recettes. Jus de Gaillet. Feuilles fraîches et eau. Lavez soigneusement les feuilles fraîches et placez-les dans un mixeur avec une petite quantité d'eau. N'utilisez que la quantité d'eau nécessaire pour mixer. Mixez les feuilles jusqu'à obtenir une pulpe et filtrez le jus à l'aide d'un tamis fin.

Je recommande de faire une grande quantité de jus et de congeler le surplus. La plupart des gens boivent 2 tasses par jour pour traiter les cancers et les tumeurs.

Gingembre Sauvage, *Asarum caudatum*

Le gingembre sauvage est un membre de la famille des accoucheurs. Ce n'est pas un vrai gingembre, mais il a le goût et l'odeur de l'épice populaire. Je l'aime comme aromate et je n'ai jamais ressenti d'effets secondaires, mais beaucoup le considèrent comme potentiellement dangereux en raison de sa teneur en acide aristolochique.

À utiliser avec précaution. Elle fait partie de la famille des Aristolochiaceae (aristoloche).

Identification: Le Gingembre sauvage est une couverture végétale à faible croissance qui aime l'ombre. La plante pousse à partir d'un rhizome, produisant deux feuilles en forme de cœur, opposées et légèrement poilues, d'une taille de 7,5 à 12,5 cm. Au printemps, elle produit des fleurs simples brun rougeâtre de 2,5 cm à 3,75 cm de diamètre. Les fleurs sont faciles à manquer, car elles poussent sous le couvert des feuilles.

Utilisation comestible: La racine ne doit pas être consommée en grande quantité, mais utilisée comme arôme. Elle a une forte odeur aromatique qui est une combinaison de gingembre et de poivre. Les feuilles et les racines font une excellente tisane. Ne pas faire infuser dans du vinaigre ou de l'alcool. L'acide aristolochique n'étant pas très soluble dans l'eau, le thé est la méthode d'ingestion préférée.



Utilisation médicinale: La racine de Gingembre sauvage est surtout connue pour ses effets sur le système digestif. Elle est apaisate, laxative, et

Tonique.

Rhumes et grippes: L'infusion de racine favorise la transpiration et elle est utile dans le traitement des rhumes et de la grippe. C'est un anti-inflammatoire, un antioxydant et un antimicrobien, qui aide à combattre la maladie sous-jacente.

Combat les infections: Les composés de la racine de gingembre sauvage inhibent la croissance de nombreuses souches de bacilles, ce qui réduit le risque d'infections et aide à débarrasser le corps des infections existantes. Il ne tue pas les germes existants, mais les empêche de se reproduire.

Gingivite et parodontite: Les bactéries orales qui causent la gingivite et la parodontite répondent au traitement par le Gingembre sauvage. Essayez d'utiliser l'infusion de racines de Gingembre sauvage non sucrée comme bain de bouche au moins deux fois par jour, après le brossage. Rincez et crachez.

Nausées, indigestions et intoxications alimentaires: Le Gingembre sauvage est efficace pour calmer l'estomac et les nausées. L'infusion de Gingembre sauvage aide à vider l'estomac, prévenant ou réduisant l'indigestion. Il aide à soulager la douleur et l'inconfort causés par l'indigestion et les ballonnements. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte car il stimule l'utérus.

Diabètes, Hyperglycémie et Cholestérol: L'infusion de Gingembre sauvage peut aider à réguler le taux de sucre dans le sang chez les diabétiques tout en réduisant les triglycérides et le cholestérol, notamment le « mauvais » cholestérol.

Crampes menstruelles: Le gingembre sauvage réduit les crampes musculaires, en relaxant les muscles et en soulageant l'inflammation et la douleur. Il aide également à provoquer les menstruations.

Plaies et infections de la peau: La racine de gingembre sauvage aide à prévenir les infections externes.

Hachez ou râpez la racine et appliquez-la en cataplasme directement sur la peau affectée ou faites un thé fort à utiliser comme lavage ou compresse.



Gingembre sauvage en fleurs, Walter Siegmund [CC BY-SA 3.0]

Récolte: Les feuilles de gingembre sauvage peuvent provoquer une réaction allergique ou une irritation de la peau chez certaines personnes, utilisez donc des gants lorsque vous récoltez la plante. Je préfère cueillir les racines au printemps, mais elles peuvent être déterrées à tout moment. Utilisez-les fraîches ou faites-les sécher pour un usage ultérieur. Les feuilles pour le thé peuvent être récoltées tout au long du printemps et de l'été.

Avertissement: Le gingembre sauvage est considéré comme sûr à petites doses, mais il contient de l'acide aristolochique, une toxine qui peut causer des problèmes rénaux ou même être fatale à des doses extrêmement élevées. Utilisez le Gingembre sauvage à doses médicinales comme un thé et évitez d'en consommer de grandes quantités. Le gingembre sauvage stimule le cycle menstruel et peut provoquer des fausses couches à fortes doses. Il a été utilisé comme contraceptif et doit être utilisé avec prudence.

Recettes. Infusion aux racines de gingembre sauvage: Vous aurez besoin de: 1 cuillère à café de racine de gingembre hachée ou râpée,1 tasse d'eau bouillante, et du miel brut, si désiré pour sucrer. Versez l'eau bouillante directement sur la racine de gingembre râpée et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes. Filtrez le thé et dégustez-le. Pour utiliser le thé en compresse ou en lavage, utilisez 1 cuillère à soupe de racine de gingembre râpée ou hachée et laissez-la infuser jusqu'à ce qu'elle soit froide.

Ginseng Américain, *Panax quinquefolius*

Le ginseng américain, également connu sous le nom de Panax ginseng, fait partie de la famille des Araliaceae (Ginseng). Sa racine aromatique se bifurque à mesure qu'elle mûrit.

Identification: Les plantes atteignent une hauteur de 15 cm à 45 cm. Ses feuilles sont palmées et divisées en 3 à 7 (généralement 4 ou 5) folioles en forme de lance, aux dents acérées. Les fleurs sont d'un vert blanchâtre, et les fruits sont des baies rouges de la taille d'un pois avec deux graines chacune.

Le col du rhizome montre les cicatrices laissées par la croissance de chaque année. Le fait de compter les cicatrices des feuilles permet de mesurer l'âge de la racine. Ses composés médicinaux, appelés ginsénosides, augmentent en concentration à mesure que la racine vieillit. En général, récoltez les racines de 4 ans ou plus.

Utilisation médicinale: Les espèces de Panax ont une réputation bien méritée de puissants adaptogènes. Elles aident le corps à se remettre des effets du stress et de la fatigue surrénale, un

peu comme le Reishi ou l'Ashwagandha. Elles sont également utilisées comme aphrodisiaque et pour les dysfonctionnements érectiles. Le Ginseng américain est un relaxant, tandis que la version asiatique, P. ginseng, est réputée plus stimulante. La racine et les feuilles matures peuvent être mâchées, réduites en poudre et mises en gélules, extraites dans de l'alcool sous forme de teinture, ou transformées en thé.



Le diabète: Le ginseng présente de nombreux avantages pour les diabétiques. Le Ginseng américain aide à réguler la glycémie. Prendre 2 à 5 gouttes de teinture de Ginseng américain avant chaque repas aide à prévenir les pics de glycémie post-prandiale.

Il est recommandé de commencer par 2 gouttes et de surveiller le taux de sucre dans le sang. Augmentez la dose d'une goutte à la fois, selon les besoins, jusqu'à 5 gouttes par repas, en fonction de la puissance de votre teinture. Le Ginseng américain contient une classe de composés appelés ginsenosides, qui possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, deux facteurs importants dans la progression du diabète. Le Ginseng américain favorise également la sécrétion d'insuline, nécessaire à la régulation du taux de sucre dans le sang.

Le Ginseng aide à réduire la pression artérielle élevée chez les diabétiques. Une utilisation régulière confère une certaine protection au cœur et à la rétine contre les dommages induits par le diabète.


Photo par John Carl Jacobs, CC by SA 4.0

Rhume et grippe: Le Ginseng américain aide à combattre le rhume et la grippe lorsqu'il est pris régulièrement. Les personnes qui prennent du ginseng quotidiennement rapportent moins de rhumes et des symptômes de rhume et de grippe moins sévères.

Tonique pour la fatigue, le stress, la mémoire et la concentration: Le Ginseng américain possède des propriétés qui stimulent l'énergie et l'endurance et réduit la fatigue causée par une santé défaillante et le stress quotidien. Il améliore également les performances cognitives et renforce la mémoire.

Dysfonctionnement érectile: Le Ginseng américain est un traitement efficace de la dysfonction érectile lorsqu'il est pris de façon régulière. Des résultats favorables ne sont observés que lorsque la plante est prise quotidiennement sur le long terme. Elle semble agir en ouvrant les vaisseaux sanguins nécessaires à l'amélioration du flux sanguin.

Autres utilisations du Ginseng américain: Étant donné que le Panax est un tonique et qu'il réduit le stress du corps, il peut être utilisé efficacement dans de nombreuses maladies et conditions différentes. On dit qu'il élève le moral et améliore le sommeil, l'humeur et la vision générale de la vie. C'est également un antispasmodique.

Avertissement: Évitez le Ginseng américain si vous prenez de la warfarine ou d'autres traitements anticoagulants. Non recommandé aux femmes enceintes ou qui allaitent. Le ginseng ne doit pas être pris si une personne souffre d'une affection liée aux hormones, comme l'endométriose, les fibromes ou les cancers du sein, des ovaires, de l'utérus ou de la prostate.

N'utilisez pas le ginseng pour les personnes souffrant de maladies cardiaques, sauf sous la surveillance étroite d'un professionnel de la santé. Le ginseng peut diminuer le rythme et la force des battements cardiaques. Les effets secondaires occasionnels comprennent les maux de tête, l'anxiété, les maux d'estomac et parfois les troubles du sommeil.

Récolte: Comme toutes les plantes, la racine de ginseng doit être traitée avec beaucoup de respect. Ne récoltez pas les racines avant que les baies ne mûrissent et que les graines ne soient fixées, à la fin de l'été ou au début de l'automne. Quand vous découvrez le col de la racine, vérifies qu'il y a au moins quatre cicatrices, indiquant que la plante a au moins quatre ans. Les racines plus jeunes ne contiennent pas assez de principes actifs pour être efficaces. Notez l'emplacement des racines plus jeunes et laissez-les en place ou prélevez-les pour les installer ailleurs. La racine se divise dans le sol, creusez donc délicatement sur une grande surface. Utilisez la racine fraiche et séchez-en pour une utilisation future.

Recettes. Thé au ginseng américain: Voici un thé au ginseng simple aux propriétés rafraîchissantes. Il maintient l'équilibre de l'organisme et améliore la vivacité d'esprit. Évitez de prendre le thé au ginseng près de l'heure du coucher. Vous aurez besoin de 15

gr de fibres de racine de Ginseng américain, de 3 tasses d'eau, de quelques grains de sel (facultatif). Portez l'eau à ébullition. Ajoutez le ginseng et laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes. Assaisonnez avec du sel, si vous le souhaitez. Filtrez le thé et laissez-le refroidir. Servez à température ambiante ou froide.

Extrait de Ginseng américain: Voir la section sur les teintures et les extraits. Utilisez 250 gr de racine de Ginseng américain, pilée en fibres ou moulue, avec 50 cl d'alcool à 40% ou plus et faites infuser pendant 6 à 8 semaines.


Photo par Drginseng, CC by SA 3.0

Griffe de Chat, *Uncaria tomentosa*

C'est une plante utile et j'essaie d'en garder une provision à portée de main. Elle fait partie de la famille des Rubiaceae (Gaillet gratteron).

Identification: La Griffe de chat, *Uncaria tomentosa*, est une liane ligneuse tropicale dont les épines en forme de griffes crochues lui donnent son nom. La liane atteint jusqu'à 30 m de long et grimpe sur tout ce qui se trouve sur son chemin.

Les feuilles vertes, brillantes et allongées poussent en paires opposées. Elles ont un bord lisse qui peut être arrondi ou se terminer en pointe. Les fleurs sont jaunes, en forme de trompette, et possèdent cinq pétales. Les barbes sont en forme de crochet et enroulées comme une liane.

Usage médicinal: On utilise l'écorce interne de la vigne ou de la racine. Elle est prise sous forme de poudre, de capsules, de tisane ou de teinture à double extraction.

Traitement et prévention du cancer: La Liane du Pérou prévient et aide à traiter le cancer. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et antitumorales qui empêchent les cellules cancéreuses de se développer dans l'organisme.

Elle aide le système immunitaire à combattre les cellules cancéreuses existantes en renforçant la fonction des globules blancs. Les personnes en chimiothérapie rapportent qu'elle aide à soulager la douleur et les autres symptômes liés aux médicaments de chimiothérapie.

Syndrome du côlon irritable, maladie de Crohn, colite, ulcères et autres problèmes gastro-intestinaux: La Liane du Pérou aide à soutenir le système digestif, en soulageant l'inflammation de l'estomac et des intestins.

Elle possède des propriétés antibactériennes, antifongiques et antivirales qui aident à débarrasser le corps des causes sous-jacentes. Elle combat les maladies des intestins, de l'estomac et du foie tout en restaurant la flore naturelle de l'organisme et en guérissant le système digestif.

Anti-inflammatoire et affections auto-immunes: L'inflammation est une cause de nombreuses maladies corporelles, notamment les maladies auto-immunes, l'arthrite et les maladies cardiaques. La réduction du gonflement des articulations, des plaies et des organes corporels aide le corps à guérir plus rapidement et réduit la douleur.

On étudie encore son utilisation dans certaines maladies auto-immunes, et certains recommandent de ne pas en prendre si vous avez un problème auto-immun en raison de la façon dont il stimule le système immunitaire.



Arthrose et polyarthrite rhumatoïde: Les effets anti-inflammatoires de cette plante sont très bénéfiques pour l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde. Elle calme l'inflammation, réduit le gonflement et soulage la douleur associée.

Puissant antiviral: La Griffe de chat est utile pour traiter les maladies virales grâce à ses glycosides d'acide quinovique. Elle est utilisée pour traiter l'herpès, Epstein-Barr, l'hépatite B et C, le VPH, le VIH, la dengue et d'autres maladies virales. Je l'essaierais contre n'importe laquelle des maladies virales tropicales, si le besoin s'en faisait sentir.

Aide le corps à guérir, syndrome de fatigue chronique: Ses propriétés anti-inflammatoires et

antibactériennes aident le corps à ne pas contracter d'infection et calment la réponse du corps aux dommages, l'aidant à guérir. Elle aide également les personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique.

Abaisse la tension artérielle: La Griffe de chat augmente la circulation dans tout le corps et aide à abaisser la tension artérielle des personnes souffrant d'hypertension.

Soutient le système immunitaire et aide les personnes exposées aux moisissures: La Griffe de chat contient de l'isoptéropodine, qui aide à augmenter le nombre de globules blancs de l'organisme, à éliminer les radicaux libres de l'organisme et à combattre les infections. Ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes aident également en cas d'exposition aux mycotoxines.

Régule les hormones féminines et le cycle menstruel: La Griffe de chat aide à réguler les hormones féminines qui maintiennent la régularité du cycle menstruel et contribue à atténuer les ballonnements, les crampes et les changements d'humeur qui y sont associés. Si vous êtes enceinte ou essayez de concevoir, évitez cette plante. Elle peut provoquer des fausses couches ou empêcher la conception.

Détoxification: La Griffe de chat est bénéfique pour détoxifier l'ensemble du corps et nettoyer le sang et la lymphe. Elle est excellente pour éliminer du corps les toxines, les drogues, les métaux lourds et autres substances étrangères. Elle renforce également l'efficacité des reins, de la rate, du pancréas et du système digestif grâce à ses effets nettoyants.

Avertissement: Ne prenez pas la Griffe de chat si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous essayez de tomber enceinte. Ne pas prendre si vous souffrez d'un trouble auto-immun.

Elle peut provoquer une poussée. Consultez votre professionnel de la santé si vous prenez des anticoagulants ou tout autre médicament sur ordonnance, car il interagit avec certains d'entre eux. Les effets secondaires peuvent inclure des nausées, des diarrhées et des étourdissements.

Hydraste du Canada, *Hydrastis canadensis*

L'Hydraste du Canada apparaît souvent comme une panacée. Il s'agit d'un anti-inflammatoire, d'un anti-microbien et d'un stimulant immunitaire. L'*Hydrastis canadensis* est également connu sous le nom de Pied d'oranger. L'Hydraste du Canada fait partie de la famille des renoncules, Ranunculaceae, bien que ses feuilles et ses fruits ressemblent quelque peu à ceux de la framboise et du genre Rubus. Elle se trouve communément dans les forêts riches, humides et ombragées, sous les arbres feuillus.



Identification: L'Hydraste du Canada a un rhizome épais noueux, brun jaunâtre, d'environ 5 cm de long et 1,25 cm d'épaisseur, avec beaucoup de radicelles. La plante pousse de 15 cm à 30 cm de haut. Elle a une odeur forte et un goût amer. Elle produit un fruit semblable à la framboise en apparence, mais le fruit n'est pas comestible. La plante se distingue facilement des autres membres de la famille des Ranunculaceae pendant la période de floraison, car elle n'a que deux feuilles profondément alternes à lobes palmés sur la tige et des fleurs blanches solitaires sans pétales.

Elle fleurit approximativement de la fin avril au début mai. Ses fleurs solitaires ont de nombreuses étamines blanches saillantes. Les 3 sépales tombent lorsque la fleur s'ouvre. Sa feuille basale est généralement solitaire et tombe rapidement pour ne laisser que les deux feuilles caudines. Elles sont dentées, à 5 lobes avec des nervures striées, et mesurent de 2,5 cm à 10 cm lorsque la fleur s'ouvre, mais elles peuvent atteindre 30 cm. Ses fruits apparaissent d'abord verts, puis mûrissent en un agrégat d'akènes rouge vif. Ceux-ci sont visibles du milieu à la fin de l'été.

Utilisation médicinale: La racine est utilisée comme médicament. La posologie dépend de la taille de la personne et du degré de la maladie. Utilisez de plus petites doses à titre préventif. Ne pas utiliser si vous souffrez d'un trouble auto-immun.

Utilisez l'Hydraste du Canada en combinaison avec d'autres herbes: L'Hydraste du Canada est souvent combiné avec l'Echinacea. L'Hydraste du Canada renforce les effets de nombreuses autres plantes.

Problèmes respiratoires, rhumes et grippes: L'Hydraste du Canada réduit l'irritation et l'inflammation des muqueuses, ce qui en fait un complément idéal pour le traitement des problèmes respiratoires. Il est également anti-microbien et antiviral. Pour les rhumes, la grippe et autres problèmes respiratoires, son efficacité est bien établie.

Infections bactériennes et virales: Les propriétés antimicrobiennes de la racine d'Hydraste du Canada sont efficaces contre de nombreuses infections bactériennes, notamment les infections vaginales, la diarrhée infectieuse, le rhume et la grippe, les infections oculaires et les infections des voies urinaires.

La racine d'Hydraste du Canada est utilisée pour les infections bactériennes et virales. L'infusion d'Hydraste du Canada peut être utilisée comme douche vaginale. Les infections répondent bien à l'utilisation interne et externe de l'extrait d'Hydraste du Canada.

Éruptions cutanées: L'application topique de la racine d'Hydraste du Canada traite les ulcères cutanés, les furoncles, les éruptions et les irritations générales de la peau. Pour les infections cutanées ou les éruptions étendues, ajoutez de la poudre interne de racine d'Hydraste du Canada prise jusqu'à trois semaines.

Les problèmes étendus ou chroniques peuvent nécessiter plusieurs cycles d'Hydraste du Canada, chacun suivi d'une semaine de repos. Les ulcères buccaux comme les aphtes et autres irritations des membranes muqueuses de la bouche peuvent être traités efficacement avec cette plante.

Nettoyer les toxines du corps: L'Hydraste du Canada aide à éliminer les toxines du corps et à purifier les reins et les voies urinaires. Elle est souvent utilisée en combinaison avec d'autres herbes à cette fin.

Abaisser le taux de sucre dans le sang chez les diabétiques: L'Hydraste du Canada aide à stimuler la production d'insuline chez les diabétiques et à abaisser les taux de sucre dans le sang. Surveillez attentivement les diabétiques lorsque vous leur donnez de l'Hydraste du Canada, car certains ont eu une pression artérielle élevée à la suite de la prise de Hydraste du Canada. Lorsque la pression artérielle est un problème, choisissez un autre traitement.

L'Hydraste du Canada ne remplacera pas l'insuline injectée, mais il encourage l'organisme à produire plus d'insuline, de sorte que les diabétiques de type 2 peuvent être en mesure de réduire leurs doses d'insuline au fil du temps.

Infections à levures et fongiques: L'Hydraste du Canada traite les infections à levures, le pied d'athlète et les irritations cutanées causées par des champignons et des bactéries, comme l'acné. Traitez la zone affectée en appliquant l'extrait d'Hy-draste du Canada sur la zone problématique.

Saignement: La poudre d'Hydraste du Canada appliquée sur les plaies aide à arrêter ou à contrôler les saignements. Elle est également utilisée en interne pour contrôler les saignements menstruels abondants et les hémorragies internes. Elle tonifie les vaisseaux sanguins, réduisant ainsi rapidement les saignements.

Récolte: Récoltez l'Hydraste du Canada en automne, après que la plante est morte. Recherchez des plantes plus âgées avec de grands rhizomes. Prenez soin, lorsque vous creusez les racines, de garder les rhizomes intacts. Laissez autant de racines fibreuses que possible derrière vous pour réimplanter les plantes.



Avertissement: Les personnes souffrant de maladies auto-immunes ne devraient pas utiliser l'Hydraste du Canada en interne, car il s'agit d'un stimulant du système immunitaire qui peut provoquer une poussée. Surveillez de près la glycémie et la tension artérielle lorsque vous utilisez l'Hydraste du Canada, car il peut faire baisser la glycémie et augmenter la tension artérielle.

Extrait d'Hydraste du Canada: Une demi- tasse de racine d'Hydraste du Canada, réduite en poudre, 2 tasses d'eau distillée. Un pot non réactif, en acier inoxydable ou émail. Portez l'eau à ébullition et ajoutez la poudre d'Hydraste du Canada. Réduisez le feu à un faible frémissement. Laissez mijoter le mélange jusqu'à ce que l'eau soit réduite d'un quart, laissant une tasse et demi de liquide dans la casserole. Laissez le mélange refroidir à température ambiante, puis passez la racine au tamis.

Conservez le mélange au réfrigérateur jusqu'à 3 jours ou divisez-le en petites portions et conservez-le au congélateur pour de plus longues périodes.

Igname Sauvage, *Dioscorea villosa*

L'Igname sauvage fait partie de la famille des Dioscoreaceae (Yam). On la trouve dans les zones humides et boisées. La plante a été surexploitée et devient plus difficile à trouver, alors faites attention lors de la récolte à replanter les tubercules pour une croissance future ou à trouver d'autres herbes à

utiliser.

Identification: L'Igname sauvage pousse sur une vigne virevoltante variable aux tiges lisses. Ses feuilles alternes, en forme de cœur, ont des veines proéminentes qui rayonnent à partir de la tige. Elles se présentent en verticilles de trois et sont velues sur la face inférieure. La plante produit des fleurs mâles et femelles séparée qui paraissent de mai à août. Les fruits sont des samares à trois ailes qui apparaissent à l'automne. Les racines sont tubérisées.


L'Igname sauvage, Phyzome, CC by SA 3.0

Usage médicinal: La racine d'Igname sauvage est un anti-inflammatoire et un analgésique et elle est bonne pour les problèmes digestifs. Utilisez la l'Igname sauvage sous forme de poudre séchée ou de teinture faite à partir de la racine. Pas pour un usage à long terme.

Coliques, maladie de Crohn, colite ulcéreuse et autres problèmes digestifs: L'Igname sauvage est également connu sous le nom de racine de colique, ce qui indique sa valeur dans le traitement des coliques et autres maladies digestives. Elle est connue pour traiter les problèmes digestifs impliquant des crampes, des spasmes musculaires, des inflammations et des ballonnements. Elle fonctionne également bien pour le syndrome du côlon irritable, la maladie de Crohn, la colite ulcéreuse et les diverticulites.



Arthrite: La racine d'Igname sauvage contient des anti-inflammatoires et des substances antidouleur qui la rendent efficace pour soulager les symptômes de l'arthrite.

Teinture de L'Igname sauvage: 120 gr de racine en poudre, 50 cl de vodka à 40% ou plus. Placez la racine d'Igname sauvage en poudre dans un bocal en verre et couvrez-le de vodka. Fermez hermétiquement le bocal et placez-le dans un endroit frais et sombre pour l'infusion. Laissez infuser pendant 4 à 6 semaines, en secouant le bocal tous les jours. Filtrez la teinture à travers un filtre à café. Conservez-la dans un endroit frais et sombre jusqu'à 3 ans.

Impatiente du Cap, *Impatiens capensis*

L'Impatiente du Cap, également connue en anglais sous le nom de balsamine bijou à cause de l'apparence de la pluie sur ses feuilles, est un membre de la famille des Balsaminaceae. Il existe plusieurs variétés, dont l'*Impatiens capensis*, qui ont une action médicinale.

L'Impatiente est une plante de jardin attrayante, appréciée pour sa beauté. Leurs fleurs voyantes attirent les papillons et les colibris. L'Impatiente du Cap se trouve souvent dans les sols humides et les endroits ombragés. Cherchez-la le long des lits de ruisseaux, près des ruisseaux et à l'orée des bois.

Identification: L'Impatiente du Cap est réputée pour ses graines et ses feuilles. Les gousses de graines mûres «sautent» lorsqu'on les touche, ce qui lui vaut le nom anglais de *Touch-Me-Not* (ne me touchez pas).

Les feuilles sont de couleur vert bleuté, ovales ou en forme de lance, et grossièrement dentées. Les feuilles inférieures sont opposées, tandis que les feuilles supérieures sont alternes.

L'Impatiente du Cap fleurit de mai à octobre et produit deux types de fleurs. Des fleurs orange voyantes en forme de trompette pendent de fines tiges. Elles mesurent environ 2,5 cm de long et ont des taches marbrées brun rougeâtre à l'intérieur de la gorge de la trompette. Le deuxième type de fleur est une minuscule fleur sans pétale qui reste fermée. Cette petite fleur sans pétale produit la plupart des gousses de graines. Elle possède cinq volets qui, à maturité, s'ouvrent et éjectent leurs graines.

La plante se ramifie abondamment, produisant des tiges lisses et rondes. La plante entière atteint environ 90 cm à 150 cm de haut et les feuilles mesurent jusqu'à 6 cm de long.

Utilisation comestible: L'Impatiente du Cap est comestible, avec modération, mais elle doit être cuite avant d'être utilisée. Des doses importantes peuvent avoir un effet laxatif.

Les gousses explosent lorsqu'on les touche et les petites graines à l'intérieur peuvent être grillées et consommées. La saveur est similaire à celle des noix.

Les fleurs sont comestibles crues en salade ou peuvent être cuites dans un sauté. Les tiges et les feuilles doivent toujours être bouillies pendant 10 à 20 minutes, en changeant l'eau au moins deux fois pendant la cuisson. Les tiges et les feuilles ont une forte concentration d'oxalates et doivent être évitées par les personnes sujettes aux calculs rénaux.



Utilisation médicinale. Lierre vénéneux, chêne vénéneux, épines de gombo et ortie: L'Impatiente du Cap pousse souvent près du Sumac vénéneux et de l'Ortie, ce qui est heureux car elle est un antidote idéal à la piqûre douloureuse et à l'éruption cutanée causées par ces plantes. La façon la plus simple de l'utiliser est de trancher la tige et de frotter l'intérieur juteux sur toutes les zones exposées. L'utilisation immédiate est la meilleure et arrête l'irritation et prévient l'éruption due au Sumac vénéneux chez la plupart des gens. Cependant, je recommande également d'en couper un peu plus pour l'emporter à la maison afin de l'utiliser à nouveau après une bonne douche. La plante peut également être transformée en infusion, en savon, en pommade ou en spray pour traiter les éruptions cutanées.

Le liquide contenu dans la tige de l'Impatiente du Cap contient un produit chimique qui neutralise l'huile d'urushiol contenue dans le Sumac vénéneux. L'huile d'urushiol se propage facilement et rapidement, transférant l'éruption cutanée à d'autres parties du corps. Une fois neutralisée par l'Impatiente du Cap, l'éruption n'est plus contagieuse et ne se propage plus. Les ampoules qui sont déjà apparues devraient guérir en quelques jours.

L'Impatiente du Cap est un remède naturel à base de plantes pour d'autres plantes irritantes également. Le Sumac vénéneux, les épines de gombo et les Orties répondent bien à l'Impatiente du Cap. Elle est utile pour traiter l'acné, l'eczéma, les éruptions de chaleur, la teigne, les verrues, les plaies et autres irritations cutanées.

Antifongique: Les tiges et les feuilles de l'Impatiente du Cap sont un bon antifongique externe et traitent le pied d'athlète, la teigne et d'autres infections fongiques.

Ecchymoses, brûlures, eczéma, piqûres d'insectes: Pour la peau endommagée par des contusions, des brûlures et des piqûres d'insectes, essayez un cataplasme. Écrasez la tige de la plante et appliquez-la directement sur la zone affectée ou trempez un tissu dans le jus de la plante et appliquez-le sur la zone.

Autres utilisations médicinales: Traditionnellement, l'Impatiente du Cap a été utilisée comme aide pour les affections des reins, du foie et des voies urinaires. Elle a également été utilisée comme diurétique, pour favoriser la circulation sanguine après l'accouchement et pour les troubles gastro-intestinaux.

Cependant, la plupart des herboristes n'utilisent pas l'Impatiente du Cap en interne et les preuves manquent pour bon nombre de ces utilisations traditionnelles.

Recettes. Infusion d'Impatiente du Cap: Impatiente du Cap hachée, eau bouillante. Hacher les tiges d'Impatiente du Cap et les faire tomber dans l'eau bouillante. Faire bouillir l'infusion jusqu'à ce que l'eau devienne orange foncé. Refroidissez le liquide, filtrez-le et congelez-le dans des glaçons pour l'utiliser sur les éruptions cutanées en guise de friction rafraîchissante et cicatrisante. Congelez jusqu'à 1 an. L'infusion peut être conservée au congélateur ou être mise en conserve dans un autocuiseur. L'Impatiente du Cap ne sèche pas bien en raison de sa forte teneur en huile.



Photo par Derek Ramsey, Travail personnel, CC BY-SA 2.5

Avertissement: L'Impatiente du Cap et la Potentille sont connues toutes les deux sous le nom de renouée argentée. Veillez à ne pas confondre les plantes. L'Impatiente du Cap peut être utilisée en application topique ou en extraction aqueuse, mais ne l'utilisez pas dans les teintures alcoolisées.

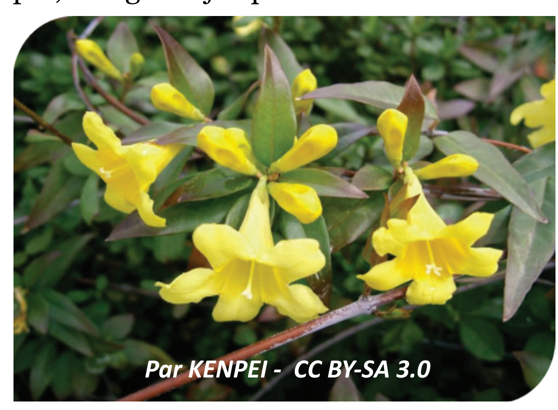
Utilisez l'Impatiente du Cap en petites quantités et diluez les extraits aqueux avant de les utiliser. Les solutions concentrées peuvent provoquer des rougeurs sur la peau et des irritations.

Jasmin de Californie, *Gelsemium sempervirens*

Le Jasmin de Californie est une belle plante, mais elle peut être mortelle. Elle ressemble au chèvrefeuille et les enfants confondent parfois les plantes et ingèrent la plante toxique. A utiliser avec précaution.

Le Jasmin de Californie est une plante grimpante et élancée. Elle fait partie de la famille des Gelsemiaceae.

Identification: On trouve souvent le Jasmin de Californie grimpant sur les clôtures, les poteaux de signalisation, les arbres, les treillis et sur les côtés des bâtiments. Les lianes du Jasmin de Californie aiment grimper, atteignant jusqu'à la cime des arbres.



Par KENPEI - CC BY-SA 3.0

Cependant, elles sont suffisamment étroites pour ne pas priver les plantes situées en dessous de la lumière du soleil. Sans une haute structure de soutien pour grimper, elle se transformera simplement en un monticule enchevêtré.

Ses feuilles sont simples et en forme de lame avec une texture brillante et cireuse. Chaque feuille mesure de 5 à 10 cm de long et moins d'1,5 cm de large.

Les feuilles prennent une teinte jaune ou violette pendant les mois d'hiver, mais sinon, les plantes ont un feuillage vert foncé. C'est une vigne semi-verte, qui garde ses feuilles pendant la majeure partie de l'hiver. Les fleurs de Jasmin de Californie commencent à fleurir dès décembre et durent jusqu'au printemps.

Les grappes de fleurs jaunes parfumées s'épanouissent en étoiles à cinq branches en forme de tunnel. Vers la fin de leur floraison, de petits fruits en forme de capsule se développent. Le fruit est généralement aplati et ressemble à une gousse, mesurant environ 2,5 cm de long. Les fleurs dégagent un parfum comme le miel.

Usage médicinal: Il faut toujours faire preuve de prudence lorsqu'on travaille avec le Jasmin de Californie. La plante entière est toxique, et même de petites quantités de l'ex-trait peuvent être mortelles. Je n'utilise pas personnellement cette plante puisque des pré-parations plus sûres sont presque toujours disponibles.

Soins de la peau: Une pommade à base de Jasmin de Californie est utilisée pour traiter les furoncles et l'acné.

Douleurs musculaires et arthrite: Le Jasmin de Californie peut être utile pour traiter les douleurs musculaires et l'arthrite en utilisant une teinture ou une pommade diluée. Si une dose trop forte est utilisée, ces préparations détendent parfois les muscles au point de les paralyser.



Photo par I_am_Jim, Travail personnel, CC by SA 4.0

Sédatif, fièvres et maux de tête: Le Jasmin de Californie déprime le système nerveux et agit comme un sédatif.

C'est la source de ses pouvoirs et aussi la source de son poison. Une quantité minuscule peut soulager la douleur et réduire les fièvres, tandis qu'une trop grande quantité a des effets mortels. Une petite quantité de pommade diluée appliquée sur le front permet de réduire la douleur des maux de tête.

Avertissement: Il est important de se rappeler que toutes les parties du Jasmin de Californie sont considérées comme hautement toxiques et que leur ingestion peut être fatale.

En aucun cas, une partie de la plante ne doit être consommée sous quelque forme que ce soit. Dans les États du Sud, il n'est pas rare que de jeunes enfants confondent le Jasmin de Californie avec le Chèvrefeuille et nécessitent une attention médicale immédiate.

La plante est si toxique qu'elle peut même tuer les abeilles qui la pollinisent, entraînant l'effondrement des colonies. La consommation d'un peu moins de 4 millilitres d'extrait de Jasmin de Californie peut s'avérer fatale.

Les symptômes comprennent des sueurs, des nausées, une paralysie musculaire, des convulsions et des spasmes musculaires, et des pupilles dilatées. En cas de consommation, ou si vous ressentez l'un de ces symptômes, un traitement médical immédiat est nécessaire.

Kudzu, *Pueraria lobata, Pueraria thunbergiana*

La quasi-totalité de la plante est comestible. C'est une légumineuse de la famille des Fabaceae (pois).



Identification: Le Kudzu est une plante grimpante vivace et rampante qui pousse rapidement et recouvre tout sur son passage. Les gens du sud plaisantent en disant que si vous partez en vacances, votre maison peut se trouver complètement envahie quand vous revenez. C'est un spectacle familier que de trouver le Kudzu recouvrant des maisons abandonnées, des poteaux téléphoniques, des arbres et des champs.

Les feuilles du Kudzu sont regroupées en formations de trois folioles à chaque nœud. Chaque foliole possède son propre pédoncule ou pétiole. La feuille centrale a 3 lobes et un pétiole d'environ 2 cm de long. Les feuilles situées de chaque côté ont des pétioles plus courts et généralement 2 lobes. Les feuilles peuvent ne pas avoir de lobes ou en avoir beaucoup plus.

Les feuilles sont d'un vert moyen et atteignent une longueur d'environ 12,5 à 15 cm. Elles sont couvertes de poils très fins. Les tiges sont longues et couvertes de petit poils qui l'aident à grimper et à s'accrocher aux surfaces verticales. Les tiges poussent rapidement et deviennent épaisses et ligneuses à mesure qu'elles mûrissent.

Les tiges poussent également horizontalement, en s'enracinant à chaque nœud. En août ou septembre, des fleurs violettes ou rouge-violet apparaissent en grappes. Chaque grappe mesure jusqu'à 20 cm de long et émerge du pétiole central d'un trio de feuilles. Des gousses de graines en forme de haricot d'environ 5 cm de long se forment à partir de chaque grappe de fleurs. Elles sont vert-bronze à maturité et couvertes de poils fins et deviennent brunes lorsqu'elles sont séchées.

Utilisation comestible: Les feuilles, les fleurs et les racines sont toutes comestibles. Les tiges ne le sont pas. Les racines contiennent de l'amidon et peuvent être rôties et consommées comme des pommes de terre, ou séchées et réduites en poudre pour obtenir un amidon semblable à la fécule de maïs. Les fleurs font une délicieuse gelée.

Utilisation médicinale: La racine du Kudzu est facilement séchée et réduite en poudre et c'est la partie utilisée pour la médecine.

Effets semblables à ceux de l'œstrogène: La racine de Kudzu a des effets semblables à ceux des œstrogènes qui sont bénéfiques pour les femmes pré-ménopausées et post-ménopausées. Elle atténue les symptômes de la ménopause, notamment les maux de tête, les bouffées de chaleur et les saignements irréguliers.

Problèmes cardiaques, système cardiovasculaire: La décoction de racine de Kudzu est utile pour augmenter le flux sanguin dans le corps en élargissant les artères et les vaisseaux. Elle augmente l'apport en oxygène au cerveau et au corps. Elle abaisse la tension artérielle et réduit les risques de caillots et d'accidents vasculaires cérébraux. C'est également une arme puissante contre l'ischémie myocardique.



Feuilles de Kudzu, Bubba73 (Jud McCranie) – Travail personnel, CC BY SA 3.0

Soulage les spasmes digestifs: La racine de Kudzu apaise les spasmes digestifs et aide à traiter les crampes digestives, la maladie de Crohn et le syndrome du côlon irritable. Elle est efficace pour les affections aiguës et chroniques.

Rougeole: Le Kudzu réduit le taux d'infection et raccourcit les cas de rougeole. Il fonctionne également comme un préventif pour les membres de la famille. Les personnes qui prennent de la racine de Kudzu se rétablissent plus rapidement que celles qui n'en prennent pas.

Le diabète: La racine de Kudzu, prise trois fois par jour, aide à stabiliser le taux de sucre dans le sang et améliore le métabolisme du glucose.

L'alcoolisme: La consommation de Kudzu diminue l'envie de boire de l'alcool. Même une seule dose freine considérablement la consommation d'alcool et peut s'avérer efficace pour traiter les personnes qui font des excès de boisson ou qui sont alcooliques.

Recettes: Décoction de Kudzu: 60 grammes de racine séchée, hachée, 3 tasses d'eau. Mélangez l'eau

et la racine de Kudzu et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes. Éteignez le feu et couvrez hermétiquement. Laissez infuser pendant encore 30 minutes. La décoction sera épaisse. Prenez 1/3 de tasse de la décoction, trois fois par jour. Conservez le reste de la décoction au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Lobélie Cardinale, *Lobelia cardinalis*

La Lobélie cardinale est une belle plante voyante aux fleurs rouge vif. Cette plante est difficile à manquer. Elle fait partie de la famille des Campanulaceae (campanules). Elle pousse dans les sols humides, les marécages, les berges des cours d'eau et le long des rivières.



Identification: Les fleurs sont d'un rouge cardinal et sont à deux lèvres avec cinq lobes profonds. Elles poussent sur un racème érigé d'environ 60 cm à 90 cm de haut et fleurissent en été et en automne. Les feuilles dentées, lancéolées à ovales, mesurent 20 cm de long et 5 cm de large.

Utilisation médicinale: Les utilisations traditionnelles de la Lobélie cardinale sont indiquées ci-dessous. Elle n'est plus utilisée aussi souvent qu'avant en phytothérapie, mais elle reste une plante importante à connaître. Toutes les parties sont utilisées à des fins médicinales.

Bronchite: Lobélie cardinale est utilisée comme expectorant pour la bronchite.

Epilepsie, Diphtérie, Amygdalite: Les propriétés anti-inflammatoires et narcotiques des racines l'aident à traiter les maladies convulsives et inflammatoires telles que celles-ci. Il détend les spasmes et permet au corps de guérir.

Maladies des yeux: Un thé léger fait à partir d'une cuillère à café de racine ou de feuilles par tasse d'eau bouillante est utile comme lavage des yeux.

Entorses, contusions et irritations de la peau: En application externe pour soulager la douleur et favoriser la guérison des entorses, des foulures, des contusions et autres irritations superficielles, essayez le thé de Lobélie cardinale ou une préparation de vinaigre de graines de Lobélie. Elle détend les muscles et accélère la guérison, bien que je privilégie d'autres plantes pour cet usage.

Avertissement: Certaines autres plantes du genre Lobelia sont toxiques, il est donc sage d'être prudent dans l'utilisation de Lobélie cardinale car elle pourrait potentiellement être toxique à plus fortes doses.

Les symptômes de toxicité seraient les suivants: nausées, vomissements, diarrhée, salive excessive, faiblesse, dilatation des pupilles, convulsions ou coma.

Préparation à base de vinaigre de lobélie: N'utilisez la méthode rapide qu'en cas d'urgence. Une macération plus lente est préférable. Ingrédients: 113 g de graines de lobélie en poudre et 1 litre de vinaigre. Faites macérer le vinaigre et la poudre de graines pendant sept jours, en secouant tous les jours. Filtrez le mélange à travers un filtre à café pour éliminer la poudre de graines.

Conservez dans un endroit frais et sec. Méthode rapide: Placez le vinaigre et la poudre de graines dans le haut d'un bain-marie et couvrez. Portez l'eau à ébullition dans la casserole inférieure. Réchauffez le mélange de vinaigre de cette façon pendant 1 heure. Laissez refroidir et filtrez.

Lycopode en Massue, *Lycopodium clavatum*

Le Lycopode en massue est une plante vasculaire et se propage par les spores. Il fait partie de la famille des Lycopodiaceae, et n'est pas une véritable mousse mais est plus étroitement lié aux fougères et au Prêle des champs.

Le Lycopode en massue se trouve dans le monde entier.

Identification: Les feuilles jaune-vert sont en forme d'écailles, courtes et s'effilent en une fine pointe plumeuse. La tige de 90 à 120 cm de long, qui s'accroche au sol, est très ramifiée et porte de petites feuilles écailleuses disposées en spirale. La tige court le long du sol en produisant des racines à intervalles



fréquents. Elle ressemble à de jeunes conifères, bien qu'il n'y ait aucune relation entre eux. Ses spores poussent sur deux ou parfois trois cônes en forme de tonneau jaune-vert qui sont portés par de petites tiges de 15 cm.

Utilisation médicinale: La plupart du temps, les spores sont utilisées en médecine, mais parfois un extrait de la plante entière est utilisé.

Problèmes respiratoires: Les décoctions de spores de Lycopode en massue sont utilisées pour traiter des affections telles que les troubles pulmonaires chroniques, les troubles bronchiques et d'autres problèmes respiratoires.

Congestion, rhumes et grippes: Les spores de Lycopode en massue agissent pour assécher les membranes muqueuses et soulager la congestion. Essayez un quart de cuillère à café de spores mélangées à un verre d'eau trois fois par jour jusqu'à ce que la congestion disparaisse.

Troubles des voies urinaires: Le Lycopode en massue est un diurétique, qui augmente la quantité d'urine expulsée et évacue les toxines du corps. Pour traiter les problèmes des voies urinaires, utilisez une décoction de la plante entière. L'usage courant est de 1 à 2 cuillères à soupe de la décoction 3 à 4 fois par jour.

Affections de la peau: Les spores de Lycopode en massue traitent de nombreuses affections cutanées différentes, notamment les réactions allergiques, les coups de soleil, le psoriasis, l'eczéma, les infections fongiques, la varicelle, la dermatite de contact, l'urticaire et les piqûres et morsures d'insectes. Faites une pommade avec les spores de Lycopode en massue.

Les spores peuvent également être appliquées légèrement sous forme de poudre et frottées sur les plaies, les plis de la peau, ou partout où vous préférez ne pas utiliser d'huile. La poudre absorbe l'humidité et aide à la cicatrisation des plaies.

Arthrite rhumatoïde: Une décoction de la plante entière est censée aider les symptômes de l'arthrite rhumatoïde.

Flatulence: La constipation et les flatulences peuvent être traitées avec des spores de Lycopode en massue. Un seul quart de cuillère à café mélangé à de l'eau soulage les symptômes et résout le problème.



Maladies rénales: La décoction de Lycopode en massue faite à partir de la plante entière est utilisée pour traiter les maladies rénales et les troubles connexes. Elle permet d'éliminer les calculs rénaux et de nettoyer le système.

Traitement des plaies: Les blessures ouvertes et les plaies qui refusent de guérir sont bien servies par l'application des spores de Lycopode en massue. Appliquez les spores sous forme de poudre et frottez la zone affectée.

Récolte: La récolte doit être effectuée lorsque les têtes de spores sont sèches, matures et mûres, bien que les spores puissent également être récoltées lorsqu'elles sont encore vertes. Pour une plante mûre, il suffit de couper la plante et de les étaler sur une feuille pour les faire sécher jusqu'à ce que les cônes s'ouvrent. Secouez-les et recueillez la poudre de spores. Pour récolter les têtes de spores des cônes verts, coupez les cônes et cassez-les pour les ouvrir. Placez les cônes dans un sac en papier et placez-les dans un endroit frais et sec pour qu'ils s'ouvrent. Lorsque les cônes s'ouvrent, secouez les spores et retirez le reste de la matière végétale.

Avertissement: Le Lycopode en massue contient de petites quantités d'alcaloïdes, qui sont une substance toxique et peuvent provoquer une paralysie des nerfs moteurs s'ils sont consommés en grande quantité.

Recettes. Décoction de Lycopode en massue: 28 g de plante moulue ou finement hachée, 2 tasses d'eau. Portez l'eau à ébullition et ajoutez la plante. Baissez le feu jusqu'à un frémissement lent et laissez mijoter la décoction pendant 15 minutes.

Laissez refroidir la décoction et passez l'herbe au tamis. Conservez la décoction au réfrigérateur et utilisez-la dans les 3 jours. Utilisez un maximum d'une tasse par jour, répartie en 4 doses ou plus.

Pommade de Lycopode en massue: 150ml d'huile d'olive biologique ou d'une autre huile porteuse, 130 gr de cire d'abeille, 1 cuillère à soupe de poudre de spores.

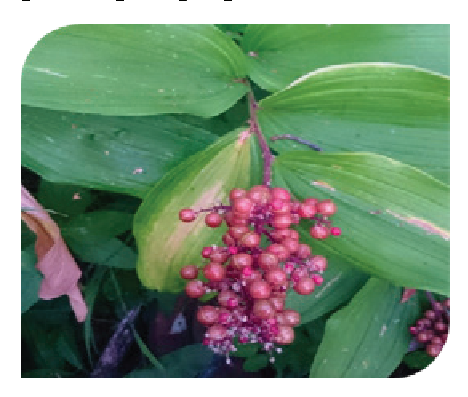
Chauffez doucement l'huile d'olive à feu très doux

dans un bain-marie. Ajoutez la poudre de spores. Maintenez l'huile à feu très doux pendant 20 à 30 minutes, le temps que les spores libèrent leurs principes actifs dans l'huile. Ajoutez la cire d'abeille râpée et remuez jusqu'à ce que la pommade soit bien mélangée. Ne pas filtrer les spores.

Versez la pommade dans un bocal aseptisé et couvrez-le hermétiquement. Conservez la pommade au réfrigérateur si vous vivez dans un climat très chaud. Appliquez 2 à 3 fois par jour, selon les besoins.

Maïanthème à Grappes, *Maianthemum racemosum (Smilacina racemosa)*

Le Maïanthème à grappes, également appelé plume de Salomon et faux muguet, est une plante à fleurs. C'est une plante utile, mais elle est souvent négligée au profit de plantes plus polyvalentes. Je vous recommande de vous familiariser avec elle car elle pousse presque partout.



Elle a été déplacée de la famille des lys à celle des asperges.

Notez que cette plante est différente du vrai Sceau-de-Salomon. Vous pouvez facilement les distinguer lors de la floraison car le Maïanthème à grappes a des grappes de fleurs terminales plumeuses avec des baies rouges alors que le Sceau-de-Salomon porte ses fleurs en forme de cloche et ses baies bleu foncé sur la face inférieure de sa tige. Elle aime les forêts humides.

Identification: Le Maïanthème à grappes pousse jusqu'à 90 cm de haut à partir de rhizomes souterrains, produisant des tiges simples non ramifiées et arquées avec de grandes feuilles qui mesurent jusqu'à 15 cm de long et la moitié de la largeur.

Elles ont des marges lisses et des veines parallèles. La tige est verte, légèrement velue et, lorsqu'elle est en fleur, se termine par une grappe de fleurs blanches plumeuses. Chaque fleur possède 6 tépales, 6 étamines, un pistil et un style court.

Leurs petites fleurs en forme d'étoile apparaissent au milieu du printemps. Les fleurs produisent des fruits ronds et verts qui deviennent rouges ou rouges et rayés de pourpre lorsqu'ils sont mûrs. Chaque baie contient quelques graines.

Utilisation comestible: Les fruits sont consommés crus ou cuits. Ils ont une saveur douce-amère et sont une bonne source de vitamine C. Ne les consommez qu'en petites quantités, les grandes quantités ont un effet laxatif. Les jeunes pousses se mangent crues ou cuites comme un légume vert. Les racines se mangent cuites. Faites d'abord tremper la racine dans l'eau, changez l'eau et faites-la cuire. Vous pouvez la manger comme des pommes de terre.

Usage médical: La racine de Maïanthème à grappes est utilisée médicalement pour une variété de problèmes. Les racines et les feuilles de Maïanthème à grappes sont utilisées pour faire de la teinture, de la pommade, du thé ou des capsules. C'est une plante lubrifiante.

Maux de gorge et irritations buccales: Une infusion de racines corsée est très bonne pour les maux de gorge et autres irritations buccales. Essayez cette infusion deux fois plus forte et utilisez-la pour vous gargariser plusieurs fois par jour jusqu'à ce que toute irritation ait disparu.

Toux: Faites une infusion de feuilles comme remède contre la toux. Sucrez avec du miel brut pour un pouvoir apaisant supplémentaire.

Congestion: Pour la congestion bronchique, essayez de respirer la vapeur tout en faisant une décoction de racines. Utilisez ensuite la décoction en interne pour traiter les symptômes.

Régulation du cycle menstruel et des fluctuations hormonales: L'infusion ou la teinture de racines de Maïanthème à grappes est utilisée pour réguler le cycle menstruel, pour soulager les symptômes des troubles menstruels et pour aider aux fluctuations des niveaux hormonaux.

Plaintes d'estomac: Une infusion de la racine est utilisée pour soulager les douleurs d'estomac et apaiser le système digestif.

Arrêtez les saignements et traitez les plaies: Utilisez un cataplasme à partir des feuilles ou des racines écrasées et appliquez-le sur les blessures, les éraflures, les éruptions cutanées, les coupures, les brûlures et les piqûres d'insectes. Sa nature anti-inflammatoire réduit l'irritation de la zone et apaise la peau. La poudre séchée arrête les saignements dans les plaies de la peau. Vous pouvez également utiliser l'infusion comme un lavage externe.

Arthrite: Pour soulager les douleurs arthritiques et réduire le gonflement des articulations, mélangez



la poudre séchée avec de l'eau pour obtenir une pâte épaisse.

Frottez la pâte sur l'articulation affectée. Elle agit comme un analgésique et un anti-inflammatoire pour aider à guérir l'articulation. Prendre une décoction interne de feuilles de Maïanthème à grappes soulage également les articulations arthritiques.

Récolte: Récoltez les feuilles, les tiges et les baies en les cueillant sur la plante dès qu'elles sont disponibles. N'utilisez que des feuilles saines. Déterrez les rhizomes en automne et coupez-les en tranches avant de les sécher pour une utilisation ultérieure.

Monarde, *Monarda didyma*

La Monarde est également connu sous le nom de thé Oswego, de menthe chevaline, d'ortie indienne, de bergamote rouge et de bergamote écarlate. Elle reçoit le nom de thé Oswego en raison de son utilisation par la tribu Oswego. Elle fait partie de la famille des Lamiaceae (Menthe) et se cultive facilement dans le jardin. C'est une excellente herbe à planter pour attirer les colibris, les abeilles et les papillons. C'est une plante vivace.

Identification: La Monarde a des tiges droites, striées et carrées et atteint une hauteur de 90 cm. Ses feuilles opposées et bien formées peuvent être lisses ou avoir une fine couche de poils fins.

Les feuilles ont un parfum fort et mesurent de 7,5 cm à 15 cm de long. Leurs floraisons voyantes varient en couleur du rose profond au rouge vif en passant par le violet. Elles mesurent environ 4 cm de long et sont regroupées en têtes denses comptant de nombreuses fleurs. Elles fleurissent du milieu à la fin de l'été.

La plante se propage sur des pousses souterraines, augmentant la taille de la plante chaque automne. La plante au centre commencera à dépérir après trois ou quatre ans.


H. Zell, Travail personnel, CC 3.0

Utilisation comestible: Les feuilles et les fleurs sont comestibles. Les fleurs de Monarde sont ravissantes comme garniture dans les salades, et les feuilles séchées peuvent être utilisées comme la sauge pour parfumer les viandes.

Usage médicinal: Les feuilles et les fleurs sont utilisées à des fins médicinales.

Problèmes menstruels: La tisane de Monarde est un antispasmodique, et de fortes doses provoquent la contraction de l'utérus, amenant ainsi les règles. Cependant, elle peut également provoquer une fausse couche et doit donc être évitée pendant la grossesse.

Rhumes, maux de gorge et congestion: Les feuilles de Monarde sont utiles pour traiter les rhumes, les maux de gorge et la congestion nasale et thoracique sous forme de thé ou dans un vaporisateur à vapeur. Respirez les vapeurs pour ouvrir les sinus et décongestionner les poumons.

Fièvres: La Monarde est un diurétique léger, qui expulse l'eau du corps à la fois par la transpiration et l'urination. La transpiration aide à refroidir le corps et à réduire les fièvres.

Nausées, vomissements, flatulences et problèmes d'estomac: Comme la plupart des menthes, la Monarde un effet apaisant sur l'estomac et peut calmer les flayulences, les nausées et les vomissements. Cependant elle ne doit pas être utilisée pour soulager les nausées durant la grossesse. Des doses importantes peuvent provoquer une fausse couche.


Howcheng CC 2.0

Nervin pour le calme: La Monarde fonctionne de manière similaire à la Mélisse comme nervine, bien qu'elle soit moins puissante pour cet usage.

Piqûres, éraflures et éruptions cutanées: La Monarde est merveilleux dans une pommade cicatrisante et aide à apaiser les piqûres, les morsures et les éruptions cutanées.

Récolte: Cueillez les feuilles au milieu ou en fin de matinée, après que la rosée du matin a séché. Cueillez votre réserve annuelle pendant l'été et faites-les sécher pour une utilisation ultérieure. Cueillez les fleurs lorsqu'elles commencent à s'ouvrir complètement. Séchez-les et conservez-les dans un bocal scellé dans un endroit sombre.

Recettes. Thé Oswego: Vous aurez besoin d'une cuillère à café de feuilles de Monarde et d'une tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les feuilles et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes. Filtrez les feuilles et buvez.

Mousse Espagnole, *Tillandsia usneoides*

La Mousse espagnole fait partie de la famille des Broméliacées. Ce n'est pas vraiment une mousse. C'est un épiphyte tropicale et subtropicale. On le trouve dans les savanes humides, les marécages et les basses terres. Il aime le soleil et l'ombre partielle.

Identification: La Mousse espagnole est le fil gris argenté en forme de barbe qui pend aux arbres. Ne la confondez pas avec l'Usnée.

Les tiges sont longues de 6 à 7,5 mètres et sont filiformes avec des feuilles de 2,5 à 7,5 cm de long. Les plantes sont recouvertes de petites écailles, qui absorbent l'eau de l'air. Elle n'a pas de racines et absorbe ses nutriments de l'air, de la pluie et du soleil. La plante fleurit, mais rarement. Ses fleurs ont trois pétales jaunes et trois sépales.



Utilisation médicinale: On l'utilise surtout en infusion. Elle fonctionne également comme une bonne serviette menstruelle ou une couche de fortune.

Réduction du cholestérol: La mousse espagnole contient des substances (comme l'acide HMG/3-hydroxy-3-méthylglutarique) qui abaissent le taux de cholestérol sanguin.

Équilibre les hormones féminines, les contractions: La mousse espagnole aide à faciliter les contractions et favorise la production de lait maternel. Elle est connue pour agir comme un complément d'œstrogènes.



Diabète: La Mousse espagnole est utile pour le traitement du diabète en abaissant le taux de glucose dans le sang. Elle est bénéfique, mais pas toujours assez forte pour traiter le diabète seule. Elle est utilisée en combinaison avec d'autres herbes comme la calebasse, la figue de barbarie, le Mûrier et le Ginseng américain. La Mousse espagnole seule aide à réduire la glycémie, tandis que ces autres herbes aident également à augmenter la production d'insuline. L'infusion de Mousse espagnole est particulièrement utile pour les diabétiques qui ont des problèmes d'acidose et de cétose.

Arthrite et hémorroïdes: La tisane de Mousse espagnole est bénéfique dans le traitement de l'arthrite (rhumatisme). Il a des bienfaits anti inflammatoire qui aident à soulager l'inflammation et la douleur des articulations et est couramment utilisé en usage externe pour traiter les hémorroïdes.

Orpin Rose, *Rhodiola rosea*

La *Rhodiola rosea*, appelée en français Orpin rose, racine d'or ou racine arctique, peut parfois être difficile à trouver. Elle aime les falaises maritimes et les hautes altitudes dans les zones sablonneuses.

C'est une plante à fleurs vivace qui est parfois plantée comme couvre-sol. Elle fait partie de la famille des Crassulacées.

L'Orpin rose aime le froid, et on le trouve le plus souvent sur les berges ensoleillées des rivières et des ruisseaux, dans les lits de neige, et les plateaux rocheux.

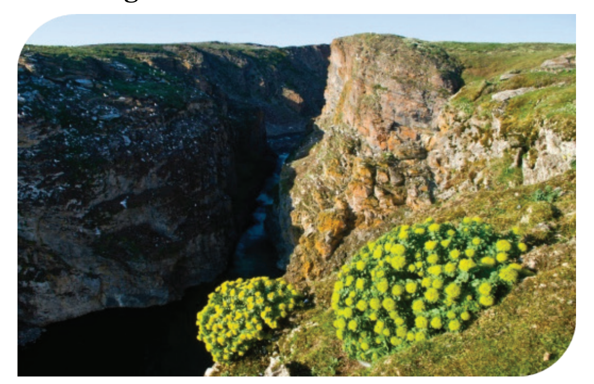
Identification: Cette plante pousse de 10 cm à 37,5 cm de haut, avec plusieurs tiges poussant à partir

d'un épais porte-greffe. Les tiges sont érigées avec des feuilles succulentes et un revêtement cireux qui aide la plante à conserver l'eau.

Les feuilles sont plates et lisses, alternes et sessiles, avec une teinte légèrement bleue. Les feuilles les plus basses sont en forme d'écailles, et les feuilles de la tige sont ovales avec une extrémité pointue et des dents en forme de scie. La rhodiola fleurit de juillet à août, formant des fleurs jaune verdâtre à jaune avec quatre sépales et quatre pétales.

Les fleurs staminées ont 8 étamines et sont plus grandes que les fleurs pistillées. Les fleurs sont regroupées en un capitule semi-sphérique.

Les fruits sont quatre follicules unis avec de nombreuses graines.



Utilisation comestible: Les feuilles, les tiges, les fleurs et les racines sont comestibles. Les jeunes feuilles et pousses sont bonnes à manger crues ou cuites comme un légume. Les plantes plus âgées sont légèrement amères. Les tiges peuvent être cuites à la vapeur comme les asperges. Les racines sont bonnes crues, cuites ou fermentées comme la choucroute.

Usage médicinal: La racine de rhodiola est un puissant adaptogène. Elle est bonne pour remonter l'humeur, augmenter la concentration mentale, et elle régule la réaction du corps au stress et normalise les hormones. Les effets de la Rhodiola sont souvent meilleurs à des doses plus faibles, il est donc important de commencer par une dose plus faible et de l'augmenter uniquement si nécessaire.

Endurance physique et puissance sexuelle: Les athlètes prennent de la racine de rhodiola pour améliorer leur force physique et leur endurance. Elle augmente les niveaux d'énergie et diminue les effets des exercices épuisants sur le corps. Elle permet à l'athlète de pousser plus fort sans ressentir le stress physique.

Elle favorise également la santé sexuelle, la libido et l'endurance. Elle peut augmenter la fertilité.

Fatigue et fatigue surrénale: La fatigue peut être causée par un certain nombre de facteurs, allant de l'anémie à une mauvaise santé générale ou même au stress. Les propriétés adaptogènes de la racine de rhodiola aident à augmenter l'énergie et à réduire la fatigue dans presque tous ces cas.

Une fonction thyroïdienne saine: La racine de rhodiola favorise le bon fonctionnement du système immunitaire et régule de nombreuses hormones qui permettent au corps de fonctionner normalement, y compris la thyroïde.

Elle favorise un fonctionnement sain de la thyroïde et aide à équilibrer les hormones. C'est en partie pour cette raison qu'elle augmente l'énergie, mais elle fait aussi beaucoup plus pour aider la thyroïde à fonctionner correctement.

Mémoire et fonction cérébrale: La rhodiola augmente la capacité du cerveau et aide à la clarté mentale. Elle améliore la rétention de la mémoire, stimule l'humeur, réduit la fatigue et calme l'anxiété. Cette fonction calme et aide les gens à se détendre.

Soulage l'anxiété et la dépression: Pour les personnes souffrant d'anxiété et de dépression, la rhodiola peut sauver la vie. Elle calme l'anxiété, aide la personne à penser clairement et remonte le moral. Elle ne convient pas aux personnes qui ont des épisodes maniaques, mais pour les autres, elle est souvent considérée comme un remède. Avertissement: Ne prenez pas l'Orpin rose avec des antidépresseurs ou des ISRS prescrits sur ordonnance, car ils peuvent interagir.

Trouble de stress post-traumatique (TSPT): La rhodiola régule les hormones du cerveau qui provoquent l'anxiété, les flashbacks et d'autres symptômes du SSPT. Commencez à une faible dose.

Traitement de la tuberculose: Une combinaison de fleurs de rhodiola et de racine d'Astragale est utilisée comme traitement de la tuberculose. Mangez les fleurs crues de la plante d'Orpin rose et prenez quotidiennement de la poudre de racine d'Astragale.



Orpin rose, Dolina Tomanowa, CC BY SA 2.5

Récolte: Récoltez l'Orpin rose en automne, après les premières gelées, lorsque la plante est en train de dépérir. Recherchez des plantes plus âgées avec de grosses racines, car les racines plus âgées ont plus de valeur médicinale. Coupez-les en fines tranches avant de les faire sécher. Les racines prendront une couleur brun clair; c'est normal. Conservez-les enveloppées dans un sac en papier jusqu'à trois ans.

Avertissement: N'utilisez pas ce produit si vous souffrez d'un trouble auto-immun car il peut provoquer une poussée. Ne pas utiliser si vous prenez des ISRS ou si vous êtes bipolaire. Ne pas utiliser si vous prenez des médicaments pour la thyroïde. Consultez un médecin si vous prenez des anticoagulants ou des inhibiteurs de l'ECA.

Il peut avoir des effets stimulants, il est donc préférable de le prendre le matin pour ne pas interférer avec le sommeil.

Pain-de-Perdrix, *Mitchella repens*

Le Pain-de-perdrix est surtout connu pour son utilisation pour les problèmes menstruels et pour faciliter l'accouchement. Il aime les sols sablonneux et tolère l'ombre. Il fait partie de la famille des Rubiaceae (Gaillet gratteron/Madder).

Identification: Le Pain-de-perdrix est un feuillu rampant à feuilles persistantes qui pousse comme une couverture végétale très basse. La plante atteint environ 5 cm à 7,5 cm de hauteur et s'étend sur 15 cm à 30 cm de largeur. Les feuilles opposées sont ovales à rondes, vert foncé et brillantes. Chaque feuille mesure jusqu'à 1 cm de long avec des nervures blanchâtres poussant par paires le long des tiges.

Des fleurs blanches jumelées apparaissent à l'extrémité des tiges de mai à juillet. Chaque fleur a quatre lobes et est en forme de trompette. Une paire de fleurs forme une baie rouge vif qui mûrit à la fin de l'été et peut rester sur la plante jusqu'au printemps suivant.



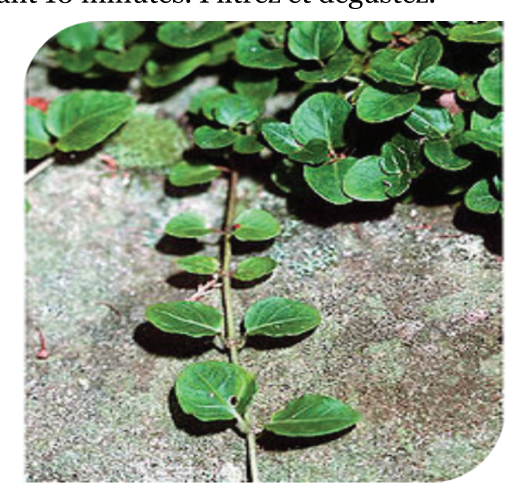
Utilisation comestible: Les baies sont comestibles, mais plutôt insipides, donc elles ne sont généralement utilisées que lorsque les réserves de nourriture sont rares.

Utilisation médicinale: Les feuilles et les baies de Pain-de-perdrix sont utilisées pour aider à la rétention d'eau, mais sa principale valeur est de hâter l'accouchement et de traiter les problèmes menstruels. Elle a un effet tonique sur l'utérus et les ovaires, bien que je préfère d'autres herbes pour ces usages.

Accouchement et problèmes menstruels: Les feuilles sont utilisées en tisane dans les dernières semaines avant l'accouchement pour accélérer la naissance avec moins de complications. Cependant, la tisane ou les baies ne doivent jamais être utilisés avant la fin de la grossesse; elles peuvent provoquer une fausse couche si elles sont utilisés trop tôt. Après l'accouchement, la tisane est utilisé en usage externe pour laver les seins et traiter les mamelons douloureux. L'infusion de Pain-de-perdrix est également utilisé pour traiter les menstruations douloureuses ou irrégulières et les ballonnements menstruels.

Récolte: Récoltez les feuilles pendant l'été et faites-les sécher au soleil ou sur un déshydrateur pour une utilisation ultérieure. Conservez les feuilles séchées dans un endroit frais et sec. Récoltez les baies au début de l'hiver, lorsqu'elles sont à leur apogée. Utilisez-les fraîches ou fendez les baies en deux et faites-les sécher pour une utilisation ultérieure.

Recettes. Infusion aux feuilles du Pain-de-perdrix: A utiliser pour les problèmes menstruels et l'accouchement. 1 cuillère à café de feuilles de Pain-de-perdrix, 1 tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les herbes séchées. Laissez infuser pendant 10 minutes. Filtrez et dégustez.



Pédiculaire, *Pedicularis racemosa*

Pédiculaire a une fleur unique. La plante est également appelée pédiculaire à feuilles. Elle fait partie de la famille des Orobanchaceae (Broom-rape).

Toutes les espèces du genre Pedicularis ont des propriétés médicinales similaires.

Identification: Les fleurs de Péliculaire ont des pétales en forme de s. Les fleurs poussent en grappes sur un pédoncule et ont une large lèvre inférieure à trois lobes et une lèvre supérieure qui s'incurve sur les lobes inférieurs.

Les fleurs sont de couleur blanche à crème, jaune ou rose selon l'endroit, et fleurissent en été. Les feuilles alternes sont étroites, sans pétiole (ou avec des pétioles courts), et ont des marges dentées.

La plante pousse de 25 cm à 50 cm de haut.

Usage médicinal: Les feuilles et les pétales de fleurs ont une action médicinale. Ils sont relaxants et apportent un sentiment de paix et de sérénité. Vous pouvez les utiliser sous forme de thé, de teinture ou de mélange à fumer. Tous apportent des effets médicinaux.

Le fait de le fumer ne produit pas une sensation d'ivresse, mais plutôt un sentiment paisible de bien-être avec parfois de légers vertiges. Mon voisin avait l'habitude de le fumer et le surnommait «Ridicularis» au lieu de «Pedicularis», car il fonctionnait si ridiculement bien.

Stress émotionnel et anxiété: Péliculaire est relaxant et aide les gens à faire face au stress émotionnel et à l'anxiété.

Sevrage du tabac et des drogues: Cette herbe est calmante et relaxante. Elle aide à soulager certains des symptômes de sevrage des drogues ou du tabac.

Insomnie: Péliculaire est une bonne aide au sommeil. Il aide le corps à se détendre et possède des propriétés sédatives légères.

Avertissement: Cette plante est relaxante et peut vous donner une sensation de «vide». Commencez par une faible dose et augmentez-la selon vos besoins.

Recettes. Infusion de Péliculaire: Ingrédients: 1 cuillère à café de pétales de fleurs et de feuilles de Péliculaire séchées et écrasées et 1 tasse d'eau bouillante.

Relaxant pour les muscles squelettiques: Pour les tensions musculaires et les petits tremblements musculaires, Péliculaire, sous forme de thé ou de teinture, est un excellent relaxant musculaire, qui soulage la douleur en détendant les muscles.

Les massothérapeutes en donnent souvent aux patients avant un massage pour relâcher la tension musculaire.

Détente et sédatif léger: Cette herbe agit comme un sédatif léger, soulageant la douleur, relaxant le corps et apportant un sentiment de calme.


Thayne Tuason, Travail personnel, Wikipedia Commons cc 4.0

Maux de tête dus à la tension et au stress: Péliculaire est bon pour traiter les céphalées de tension et les maux de tête causés par le stress. De faibles doses sont généralement rapidement efficaces pour détendre le corps et soulager un mal de tête.

Récolte: Récoltez les feuilles à tout moment. Les pétales des fleurs sont récoltés en fin de matinée, alors qu'ils sont frais et que la rosée a séché. Faites sécher les fleurs et les feuilles pour une utilisation ultérieure. Ne récoltez que ce dont vous avez besoin, car ce n'est pas une plante commune, et laissez-en beaucoup dans la zone que vous récoltez.

Placez les herbes dans une boule à thé. Versez l'eau bouillante sur les herbes et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes. Filtrez les herbes et buvez le thé, si nécessaire.

Pétasite Arctique, *Petasites frigidus*

La Pétasite arctique, ou Tussilage doux, est une plante qui pousse dans les zones humides. Le nom Pétasite arctique viendrait du fait que les feuilles servaient à envelopper le beurre pour le conserver.

On l'appelle aussi rhubarbe des marais. Elle fait partie de la famille des As-ter.

Notez que le Tussilage à feuilles de flèche (P. frigidus var. sagittatus) a les mêmes propriétés médicinales que le Pétasite arctique; il a des feuilles en forme de flèche. Pétasite arctique n'est pas la même plante que Tussilago farfara, également dans ce livre, bien qu'elles soient étroitement liées.

Identification: Les fleurs de Pétasite arctique ou Tussilage sucré apparaissent en février et mars, avant les grandes feuilles basales qui arrivent à la fin du printemps.

Les fleurs ont un parfum sucré.

Une grappe de têtes de fleurs blanches à rose pourpre apparaît à l'extrémité d'une tige charnue, qui est recouverte de feuilles engainées.

Les fleurs laissent place à des têtes de graines blanc argenté. Ses grandes feuilles basales, semblables à celles de la rhubarbe, naissent près de la tige florale



Pétasite arctique, par Walter Siegmund, Travail personnel, CC-BY-SA-3.0

directement à partir d'un rhizome souterrain. Les feuilles basales sont divisées en palmettes et leur face inférieure est «laineuse» avec des poils blancs.

Utilisation comestible: Les fleurs, les tiges florales et les tiges des feuilles sont comestibles cuites en quantités limitées. La cendre (après avoir brûlé la partie aérienne) est un bon substitut de sel.

Usage médicinal: Les racines, les feuilles matures et les tiges sont toutes utilisées à des fins médicinales. Elle est antispasmodique, anti-inflammatoire, vasodilatatrice et mucilagineuse. Je l'utilise en thé ou en teinture.

Ne recueillez que les feuilles matures, car les jeunes feuilles contiennent de petites quantités d'alcaloïdes de pyrrolizidine, qui sont hépatotoxiques.

Allergies: La feuille de pétasite arctique est très efficace pour les allergies, y compris le rhume des foins, en réduisant la libération d'histamine et de leucotriène. Il a été démontré qu'elle est aussi efficace que de nombreux médicaments d'ordonnance contre les allergies, sans causer de somnolence.

Spasmes bronchiques, toux chronique et voies respiratoires spasmodiques et asthme: La feuille de Pétasite arctique est utile contre l'asthme et les bronches spasmodiques. Elle réduit la sensibilité et la fréquence des crises. En tant qu'antispasmodique, elle réduit les spasmes des voies bronchiques tout en soulageant l'inflammation. Elle est excellente pour toute toux chronique comme celles causées par l'emphysème ou la bronchite.

Maux de tête migraineux: La plante détend la vaso-constriction et soulage l'inflammation qui peut déclencher les migraines. Comme la Grande Camomille, il est préférable de la prendre quotidiennement à titre préventif plutôt que comme traitement de secours, bien qu'elle fonctionne aussi comme remède. Je l'associe souvent à la Grande Camomille sous forme de teinture. Prise quotidiennement, la feuille de Pétasite arctique réduit les incidents de migraines.

Inflammation et entorses musculaires: La plante est un puissant anti-inflammatoire et antispasmodique. En externe, un cataplasme de racine peut être utilisé pour traiter l'inflammation et la douleur dues à une entorse ou une foulure musculaire.

Récolte: Récoltez les racines au printemps. Récoltez les feuilles et les tiges tout au long de l'été, une fois qu'elles ont atteint leur pleine croissance. Les jeunes feuilles contiennent de petites quantités d'alcaloïdes de pyrrolizidine, qui sont hépatotoxiques.



Avertissement: Évitez d'utiliser Pétasite arctique si vous avez des problèmes de foie. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, ni pour les enfants de moins de 7 ans. Les effets indésirables peuvent inclure des symptômes gastro-intestinaux, des nausées, des flatulences et des gaz d'estomac. Des allergies sont possibles.

Pirole en Ombelle ou Chimaphile à Ombelles, *Chimaphila umbellata*

Le Pirole en ombelle, également connu sous le nom de Chimaphile à ombelles, est un membre de la famille des Ericaceae (bruyères). C'est un remède populaire contre les calculs rénaux. C'est une petite plante vivace que l'on trouve dans les sols sablonneux et les bois secs.

Identification: Pirole en ombelle est une fleur sauvage à croissance lente, de 10 à 30 cm de haut, et à feuillage persistant érigé. Les tiges sont soit simples soit ramifiées avec des verticilles de trois à sept feuilles.

Les feuilles allongées sont coriaces, brillantes et fortement dentées avec de fins poils sur les bords. En juin, les fleurs blanchâtres à roses apparaissent en grappes lâches de quatre à huit à l'extrémité des tiges florales et la floraison dure jusqu'en août.

Chaque tige produit des capsules de graines rondes qui restent sur la plante jusqu'à la fin de l'automne ou même en hiver. Chaque tige contient quatre à



huit capsules à cinq chambres contenant de nombreuses petites graines. La plante se propage également par des rhizomes souterrains. Le Chimaphile à ombelles a un parfum et une saveur agréables.

Utilisation comestible: La plante a été utilisée comme arome dans les bonbons et la root beer. Elle peut aussi être infusée comme un thé.

Usage médicinal: Toutes les parties du Chimaphile à ombelles sont médicinalement actives. J'utilise surtout les feuilles. La plante est astringente, antiseptique, antibactérienne, anti-inflammatoire, diurétique et tonique.

Problèmes du système urinaire et calculs rénaux: Le nom Pirole en ombelle est un nom cri qui signifie «briser en petits morceaux» en raison de sa capacité à briser et à dissoudre les calculs rénaux. Il contient de l'hydroquinone, qui désinfecte le système urinaire et soigne les inflammations de la vessie et de l'urètre. Elle traite également la présence de sang dans l'urine. La plante est diurétique, elle provoque la miction et la transpiration. Utilisez le Chimaphile à ombelles avec de la Canneberge pour les infections urinaires chez les femmes. Elle est également utile dans le traitement de la prostatite, de la gonorrhée et d'autres infections du système urinaire.



Fonction hépatique: Le Chimaphile à ombelles agit comme un diurétique pour aider à débarrasser le corps des déchets. Il aide à détoxifier le foie et à améliorer son fonctionnement.

Problèmes de peau: L'application externe de Chimaphile à ombelles est utile pour les ampoules, les plaies cutanées et autres problèmes de peau. Lavez la peau avec l'infusion de Pirole en ombelles ou appliquez la décoction de Pirole en ombelles sur la zone affectée. On peut aussi l'utiliser pour faire une compresse humide à utiliser sur les ampoules, les tumeurs, les ulcères, et pour réduire l'enflure. Attention: chez certaines personnes, elle peut provoquer une éruption cutanée ou la formation de cloques.

Arthrite, goutte, crampes musculaires et maux de dos: Le Chimaphile à ombelles est un traitement efficace contre les douleurs articulaires et musculaires, y compris celles causées par les articulations arthritiques. Appliquez un cataplasme de feuilles écrasées de Chimaphile à ombelles sur l'articulation ou frottez avec la pommade ou la décoction de Pirole en ombelle et buvez le thé Pirole en ombelle. C'est un léger stimulant lymphatique.

Le diabète: L'utilisation régulière de la décoction de Chimaphile en ombelles a la capacité d'abaisser le taux de glycémie chez les diabétiques. A utiliser au moment des repas.

Propriétés diurétiques: L'herbe a les mêmes propriétés diurétiques que le Raisin d'ours, mais avec une teneur en tanin plus faible. Elle est utilisée pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle et de problèmes chroniques des voies urinaires. Le Chimaphile à ombelles provoque également la transpiration, ce qui aide à réduire les fièvres, et il aide à traiter les œdèmes.

Problèmes des voies respiratoires: L'infusion de Pirole en ombelle aide à traiter les infections des voies respiratoires, les rhumes, la coqueluche et la bronchite.

Récolte: Le Chimaphile en ombelle a été trop récoltée dans certaines régions et disparaît du paysage. Toujours récolter avec précaution et laisser derrière soi une plante saine. Prélevez les feuilles au besoin tout au long de l'année pour un usage frais ou récoltez et séchez les feuilles pour un usage ultérieur lorsque l'approvisionnement est important. Ne prélevez qu'un seul verticille au sommet de la plante lorsqu'elle n'est pas en fleur ou en graines.

Avertissement: Les effets secondaires occasionnels comprennent la confusion, le bourdonnement des oreilles et les vomissements. Dans de rares cas, des crises d'épilepsie peuvent survenir. N'utilisez pas cette plante à long terme. A fortes doses, la Pirole en ombelle peut provoquer des diarrhées, des nausées et des vomissements. Pirole en ombelle peut faire virer l'urine au vert, mais cela n'est pas dangereux.

En raison de sa teneur en tanin, il peut interférer avec l'absorption de certains médicaments. Laissez un intervalle de plusieurs heures entre la prise de la plante et celle de tout médicament. Les personnes ayant une mauvaise absorption des nutriments devraient éviter d'utiliser Pirole en ombelle, car il peut réduire l'absorption des minéraux par l'intestin. Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement. Certaines personnes sont allergiques à Pirole en ombelle et peuvent développer une éruption de contact ou des cloques.

Recettes. Thé de Pirole en ombelle. Ingrédients: 1 cuillère à café de feuilles séchées

écrasées et 1 tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les feuilles séchées et écrasées et laissez infuser jusqu'à ce que l'eau soit froide. Filtrez le thé et prenez une à deux tasses de thé froid par jour.

Décoction de Pirole en ombelle. Ingrédients: 2 cuillères à café de feuilles séchées écrasées et 1 tasse d'eau bouillante. Il s'agit d'une version plus forte du thé. Les effets sont les mêmes, mais il en faut moins pour les personnes qui n'aiment pas le goût.

Versez l'eau bouillante sur les feuilles séchées et écrasées et laissez infuser jusqu'à ce que l'eau soit froide. Filtrez la décoction et prenez de 60 ml à 120 ml, trois fois par jour. Conservez la décoction au réfrigérateur pendant trois jours au maximum.

Pomme de Mai, *Podophyllum peltatum*

La Pomme de Mai doit être utilisée en interne avec une grande prudence si vous choisissez de l'utiliser. Elle fait partie de la famille des Berberidaceae (épine-vinette). Vous avez de grandes chances de la trouver dans les prairies humides et les bois ouverts.



Identification: La Pomme de Mai pousse de 20 cm à 30 cm de haut et possède de très grandes feuilles. Les feuilles sont lisses, paires et en forme de parapluie. Elles sont à lobes palmés, de 20 cm à 30 cm de diamètre, avec 3 à 9 lobes. Certaines tiges produisent une seule feuille sans fleur ni fruit, tandis que d'autres produisent deux feuilles ou plus et 1 à 8 fleurs tombantes (souvent une seule) à l'aisselle entre les feuilles. Les fleurs cireuses de 2,5 cm de large sont blanches, rouges ou jaunes, avec 6 à 9 pétales et fleurissent en mai. Ces plantes poussent en touffes qui proviennent d'un rhizome unique.

Utilisation comestible: Les fruits sont comestibles lorsqu'ils sont mûrs, mais les autres parties de la plante sont toxiques. Notez que les fruits sont toxiques jusqu'à ce qu'ils mûrissent. Ils mûrissent en un fruit charnu jaune ou rouge de 5 cm de long, de forme ovoïde et ridée.

Le fruit complètement mûr peut être mangé cru ou cuit et est souvent utilisé pour les confitures et les tartes. Les graines et l'écorce ne sont pas comestibles et doivent être retirées avant la cuisson ou la consommation.

Utilisation médicinale: Verrues, grains de beauté, verrues génitales et cancer de la peau: La résine de pomme de mai provenant des tiges de la plante est utile pour traiter les verrues et les grains de beauté. Placez de la résine diluée sur la verrue, le grain de beauté ou le cancer de la peau, en veillant à ce que la résine reste confinée à la zone affectée. Portez des gants pour extraire la résine des tiges et mélangez-la avec de l'alcool à une dilution de 20% (1 part de résine diluée avec 5 parts d'alcool). Cette dilution doit être strictement respectée. Des concentrations plus élevées peuvent être nocives pour la peau, tandis que des dilutions plus faibles peuvent ne pas être assez efficaces.

Laissez la résine diluée sur la peau pendant une à quatre heures, puis lavez. Une seule application est nécessaire. Les lésions blanchissent en quelques heures et commencent à dépérir en un à deux jours. Au bout de trois jours, les lésions commencent à disparaître.

Autres cancers: La pomme de mai a été utilisée dans le traitement d'autres cancers. Cependant, la plante est assez toxique et peut être fatale. N'utilisez la Pomme de mai que sous la supervision d'un professionnel de santé hautement qualifié.

Avertissement: Ne pas utiliser pendant la grossesse ou sur de jeunes enfants. Évitez de manipuler la résine à mains nues, car elle est absorbée par la peau et peut être toxique, voire mortelle.



Prêle des Champs, *Equisetum arvense*

Le Prêle des champs est souvent considéré comme une mauvaise herbe, particulièrement difficile à exterminer. Moi, je me réjouis à la vue de cette

herbe. Elle pousse facilement et se propage dans presque tous les sols. Elle se propage par les spores plutôt que par les graines. Sa forte teneur en silice rend sa capacité de récurage utile pour nettoyer en douceur vos dents ou laver votre vaisselle. Je l'utilise pour les deux.

Identification: Également connue sous le nom de Queue de renard, Queue de rat ou Queue de jument, c'est une plante à l'aspect inhabituel. Les feuilles ne sont pas de vraies feuilles et n'effectuent pas la photosynthèse. Elles sont disposées en verticilles soudés en gaines nodales. La photosynthèse se produit dans les tiges vertes creuses. Les tiges sont articulées et présentent de 3 à 40 crêtes. Il peut y avoir des verticilles de branches aux nœuds. Cette plante vivace n'a pas de fleurs et ne produit pas de graines. Elle se reproduit entièrement par des spores.



Utilisation comestible: Les pousses fertiles (de couleur beige) du début du printemps du Prêle des champs géant (*Equisetum telmateia*) et du Prêle des champs commun peuvent être pelées et consommées crues. Les pousses vertes infertiles sont cuites et consommées comme des asperges. Elles sont amères, surtout lorsqu'elles vieillissent. Ne les mangez pas crues. Changer l'eau trois ou quatre fois pendant la cuisson permet de soulager la saveur amère. Les racines peuvent être mangées crues, mais elles sont difficiles à collecter en quantité, donc elles ne sont généralement consommées qu'en cas de famine.

Usage médicinal: Les tiges végétatives vertes du Prêle des champs sont extrêmement riches en silice, ce qui est bénéfique pour les articulations et le tissu conjonctif. C'est un diurétique doux, un astringent et un styptique.

Saignement et guérison des plaies: Les propriétés styptiques de la plante la rendent utile pour guérir les plaies et arrêter les saignements. Récupérez les tiges ou les sommités dénudées et appliquez-les directement sur la plaie. Elle est également utile pour traiter les menstruations excessives lorsqu'elle est prise sous forme de supplément.

Favorise la santé des os, des cheveux et des dents: Parce qu'elle contient des quantités élevées de silice, elle favorise la solidité des cheveux, des dents et des os et augmente la densité osseuse chez les personnes atteintes d'ostéoporose lorsqu'elle est utilisée de façon constante. Elle peut également être transformé en un nettoyant conditionneur fortifiant pour les cheveux. Une poudre dentaire de Prêle des champs aide à lutter contre les caries et à réparer l'émail.

Problèmes rénaux et œdèmes: La Prêle des champs est un diurétique, qui aide à débarrasser le corps de l'excès de liquides et de sels. Elle est utile pour traiter les problèmes rénaux et les œdèmes connexes, mais ne doit pas être utilisée à long terme. Elle favorise l'élimination de l'acide urique, prévenant ou réduisant la formation de calculs rénaux.

Atténue les signes de vieillissement: La silice contenue dans la Prêle des champs stimule la production de collagène, qui joue un rôle important dans le processus de vieillissement de la peau. Elle aide à prévenir les rides et ridules et favorise la santé des cheveux. Elle peut être utilisée en interne, en externe comme tonique, ou ajoutée à une crème ou une pommade topique.

Traite les infections: La Prêle des champs a des propriétés anti-inflammatoires, antifongiques et antimicrobiennes qui aident à prévenir et à traiter les infections. Traitez les infections cutanées avec une compresse chaude ou un cataplasme fait de l'herbe séchée et écrasée. Utilisez deux à trois fois par jour.

Champignons et infections des pieds: Trempez les pieds dans de l'eau infusée avec une généreuse portion de poudre de Prêle des champs. Trempez les pieds pendant 15 minutes par jour pour traiter une infection et tous les deux jours pour prévenir les infections.

Congestion nasale, bronchite et affections respiratoires: Faites bouillir une décoction de Prêle des champs et inhalez les vapeurs ou utilisez la dans votre humidificateur à vapeur. L'inhalation des vapeurs de l'herbe peut aider à soulager la congestion nasale et bronchique. Elle agit comme un expectorant et renforce le système immunitaire tout en soulageant l'inflammation.

Mal de gorge: Faites un gargarisme avec de l'eau salée, de la poudre de Prêle des champs et du jus de citron pour un mal de gorge. Faites des gargarismes plusieurs fois par jour jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Problèmes de vessie, infections des voies urinaires et mictions fréquentes: Prenez une capsule de Prêle des champs en poudre, jusqu'à 2 grammes, trois fois par jour pour soulager les problèmes de vessie et les mictions fréquentes causés par les infections des voies urinaires. Il est également utile de se tremper dans un bain contenant de la

poudre de Prêle des champs. Laissez-vous tremper pendant au moins 15 minutes, plusieurs fois par semaine.

Renforce l'immunité et soulage l'inflammation: Les propriétés antibactériennes et antiseptiques des produits Prêle des champs renforcent l'immunité de l'organisme et le protègent contre l'invasion des agents pathogènes qui peuvent infecter le corps. Ils soulagent également les inflammations dans tout le corps. Prenez régulièrement une décoction de Prêle des champs ou de la poudre de Prêle des champs sous forme de capsules pour obtenir les meilleurs effets.

Augmente les fonctions cérébrales et la cognition: Les antioxydants contenus dans la Prêle des champs augmentent les capacités cognitives en augmentant les voies neuronales. On dit qu'elle augmente les capacités cognitives et elle est utilisé pour les personnes atteintes de démence et de la maladie d'Alzheimer. Essayez la poudre de Prêle des champs sous forme de capsules.

Traite le diabète: Les suppléments à la Prêle des champs et l'infusion de Prêle des champs agissent pour équilibrer les niveaux d'insuline dans le corps, abaissant la glycémie et prévenant les pics et les creux courants dans le diabète. Utilisez la Prêle des champs comme moyen temporaire de gestion du diabète lorsque cela est nécessaire. Pas pour une utilisation à long terme.

Récolte: Pour la médecine, récoltez les tiges végétatives vertes du printemps au début de l'été, lorsque les feuilles sont encore «levées» et d'un vert vif. Vous pouvez également couper les sommets en été.

Avertissement: Utilisez la Prêle des champs modérément et pour un temps limité seulement. Une utilisation excessive peut avoir des effets secondaires, qui ont tendance à se produire après deux mois ou plus d'utilisation. L'utilisation à long terme peut entraîner des effets secondaires, notamment: carence en thiamine, carence en potassium, hypoglycémie, et irritation des reins. Ne consommez pas de Prêle des champs si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Évitez d'utiliser l'*Equisetum palustre* car elle présente une légère toxicité. Faites attention à l'endroit où vous ramassez le Prêle des champs, car il accumule les toxines, surtout dans les zones agricoles.

Recettes: Infusion de Prêle des champs: Ingredients: 2 à 3 cuillères à café de Prêle des champs, 1 tasse d'eau de source, du miel brut (facultatif). Versez l'eau sur le Prêle des champs et portez à ébullition. Faites bouillir pendant 5 minutes, puis laissez infuser pendant 15 minutes supplémentaires. Pour traiter les problèmes de santé osseuse, laissez l'infusion bouillir plus longtemps pour extraire plus de silice. Filtrez et sucrez à votre goût avec du miel brut.



Raisin d'Ours ou Busserole, *Arctostaphylos uva ursi*, ou *Arbutus uva ursi*

Aussi appelée canneberge de montagne, raison d'ours commun et busserole, cette plante est un petit arbuste à feuilles persistantes. Elle aime les sols secs et acides, en particulier les sols riches en sable et en gravier. Elle fait partie de la famille des Ericaceae (bruyères). Elle est couramment utilisée dans les mélanges à fumer.

Identification: Les feuilles alternes en forme de pagaie sont petites et brillantes, avec un toucher épais et rigide. La face inférieure est de couleur plus claire que la face supérieure verte. Les feuilles mesurent jusqu'à 2,5 cm de long et ont des extrémités arrondies. Les feuilles sont persistantes, passant du vert foncé au vert rougeâtre, puis au violet en automne. Les petits bourgeons brun foncé ont trois écailles.

Raisin d'ours a de petites fleurs blanches ou roses, en forme d'urne, qui apparaissent en grappes terminales de mai à juin. Elles se transforment en drupes charnues roses à rouge vif. Les fruits ont un diamètre de 0,75 cm à 1,25 cm et peuvent rester sur la plante jusqu'en hiver. Chaque fruit farineux contient jusqu'à cinq minuscules graines dures.

Le système racinaire comporte une racine principale fibreuse avec des tiges enfouies qui donnent naissance aux tiges de l'herbe. Ces tiges traçantes forment des tapis superposés avec de petites racines et ont des tiges atteignant 15 cm de haut à maturité, avec une écorce brun rougeâtre. Les branches plus jeunes sont blanches à vert pâle.

Utilisation comestible: Les fruits de Raisin d'ours sont comestibles, mais ils ne sont pas

savoureux, donc ils sont rarement consommés ou utilisés en cuisine. Ils sont parfois utilisés dans le pemmi-can.

Usage médicinal: Les feuilles et les baies sont utilisées en médecine. Je l'utilise généralement sous forme de teinture pour un usage interne.


Fleurs de Raisin d'ours, par Yvonne Zimmermann, CC BY-SA 3.0

Infections des voies urinaires, néphrite, calculs rénaux, cystite et goutte: Les feuilles de Raisin d'ours traitent extrêmement bien les infections des reins (néphrite), de la vessie (cystite) et des voies urinaires. C'est un diurétique, qui augmente le volume d'urine, et il a des propriétés antiseptiques qui réduisent les populations de bactéries dans les reins, la vessie et les voies urinaires. Elle soulage l'inflammation de la vessie et aide à soulager la douleur des calculs rénaux. Elle réduit également l'acide urique dans le corps, et est donc utile pour traiter la goutte.

Les feuilles de Raisin d'ours sont plus efficaces pour les problèmes des voies urinaires lorsque l'urine est moins acide ou même légèrement alcaline. Utilisez-les dès les premiers signes d'infection. Je l'utilise souvent pour les infections urinaires sous forme de teinture mélangée avec de l'Usnea, de la Verge d'Or et de la racine de Mahonia. Je peux aussi boire du jus de Canneberge non sucré ou prendre un supplément de Canneberge concentré. Pour diminuer l'acidité, suivez un régime à base de légumes, en éliminant la viande et les produits laitiers de l'alimentation jusqu'à ce que le problème soit éliminé.

Les rapports sexuels douloureux chez la femme et le système uro-génital: La tisane ou la teinture de Raisin d'ours traite l'inflammation à long terme de l'urètre chez les femmes. Les tanins des baies et des feuilles ont une forte action astringente et réduisent l'inflammation du système urogénital.

Infections vaginales: Le Raisin d'ours est un traitement interne efficace contre les infections vaginales, y compris les infections à levures. Il a des effets astringents et anti-inflammatoires qui aident à apaiser la région vaginale. Vous pouvez également utiliser une tisane de feuilles et de baies comme douche ou bain de siège deux fois par jour.

Utilisation post-partum et hémorragie utérine: Boire une tisane de Raisin d'ours peu après l'accouchement aide à augmenter les contractions utérines et à prévenir les hémorragies. Il aide à prévenir les infections post-partum et favorise la cicatrisation des incisions. Il peut également être utilisé comme douche ou bain de siège en raison de ses effets astringents et resserrant. Pas pour un usage interne à long terme si la mère allaite.


Busserole ou Raisin d'ours, Jesse Taylor, CC by SA 3.0

Prévient le scorbut: Les baies et les feuilles de Raisin d'ours sont riches en vitamine C, qui est nécessaire pour prévenir le scorbut. En hiver, il peut être difficile de trouver des sources adéquates de vitamine C. Boire de la tisane de Raisin d'ours ou manger ses baies ajoute de la vitamine C à l'alimentation.

Crampes d'estomac et intestinales: Le Raisin d'ours possède des propriétés myorelaxantes qui apaisent les crampes d'estomac et d'intestin. Il possède également des propriétés antiseptiques qui sont efficaces contre les causes les plus courantes de diarrhée et de maux d'estomac.


Busserole ou Raisin d'ours, Walter Siegmund, CC BY 2.5

Récolte: Les feuilles de Raisin d'ours peuvent être cueillies du milieu du printemps au milieu de l'automne. Cueillez les baies mûres avant la première gelée.

Avertissement: Raisin d'ours ne doit pas être utilisé par les personnes souffrant d'hypertension artérielle, les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Le Raisin d'ours peut provoquer des nausées chez certaines personnes et peut causer une irritation de l'estomac. Faire tremper les feuilles toute la nuit avant de les utiliser peut aider. Pas pour une utilisation continue à long terme. A utiliser de préférence pour un traitement aigu.

Recettes. Tisane aux feuilles et aux baies de Raisin d'ours: *Le trempage des feuilles et des baies avant l'infusion du thé élimine une partie des tanins et aide à réduire l'inconfort digestif en cas d'utilisation par voie orale. Vous pouvez également utiliser la feuille uniquement. Trois cuillères à soupe de feuilles et de baies séchées, hachées, 1 litre d'eau. Faites tremper les feuilles et les baies séchées dans l'eau froide toute la nuit ou jusqu'à une journée. Égouttez-les. Portez un litre d'eau à ébullition. Ajoutez les feuilles et les baies séchées. Réduisez le feu à un frémissement et couvrez hermétiquement. Laissez mijoter le thé pendant environ cinq minutes. Éteignez le feu. Laissez le thé infuser, bien couvert, pendant 30 minutes. Filtrez. Buvez une tasse, deux à trois fois par jour, tiède, à jeun.

Sanguinaire du Canada, *Sanguinaria canadensis*

La Sanguinaire du Canada est principalement utilisée pour le traitement des cancers de la peau, des ulcères et des plaies qui ne guérissent pas. J'ai toujours connu cette plante sous le nom de Sanguinaire du Canada, mais elle est aussi appelée Racine rouge et Sang-Dragonuinaire.

Son jus est rouge et teinte rapidement la peau. La tribu algonquine l'utilisait pour peindre la peau lors de rituels. Il fait partie de la famille des Papaveraceae (coquelicot).

À utiliser avec beaucoup de précautions! Cette plante pousse dans les fourrés humides et les bois secs ainsi que dans les plaines inondables et près des cours d'eau.



Identification: La Sanguinaire du Canada est une fleur sauvage sans tige, rhizomateuse, qui fleurit au début du printemps. La plante pousse de 15 cm à 25 cm de haut. Les feuilles entrent en dormance au milieu ou à la fin de l'été. Lorsque la fleur de Sang-dragon est en train de germer, elle est généralement enveloppée d'une feuille basale palmée, vert grisâtre, profondément festonnée. La Sanguinaire du Canada a une fleur hermaphrodite qui a 8 à 12 pétales blancs fragiles, des étamines jaunes et deux sépales placés sous les feuilles, qui tombent après l'ouverture des fleurs. La racine est un rhizome rouge sang qui se ramifiera et fera pousser de nouveaux rhizomes.

Usage médicinal: La prudence est de mise. La Sanguinaire du Canada est une plante toxique, et de graves problèmes peuvent survenir. N'utilisez que de petites doses selon les conseils d'un professionnel de la santé ou trouvez une autre plante. La racine est utilisée à des fins médicinales.



Cancers de la peau, ulcères, grains de beauté, étiquettes de peau, verrues, eczéma et autres conditions cutanées: Traiter les problèmes de peau est ce que la Sanguinaire du Canada fait de mieux. Cependant, il faut l'utiliser avec beaucoup de précaution et en quantité modérée, car il tue également les cellules saines et peut provoquer des cicatrices permanentes et la desquamation de la peau.

Traditionnellement, les gens préparaient et appliquaient une pommade à base de Sanguinaire du Canada sur la zone affectée.

Ils la recouvraient d'un pansement et la laissaient en place pendant une semaine environ. Habituellement, une seule application est nécessaire, mais les zones étendues, les lésions profondes ou d'autres cas difficiles peuvent nécessiter des applications répétées.

Le Sanguinaire du Canada tue les cellules cancéreuses ou endommagées et recouvre la zone d'une croûte. Laissez-la guérir et vérifiez la zone pour vous assurer que tout le cancer a été retiré afin qu'il ne revienne pas. Le Sanguinaire du Canada a également des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, antifongiques et anesthésiques qui aident la peau à guérir tout en soulageant la douleur. La pommade peut être utilisée pour éliminer les étiquettes de peau, les verrues, les grains de beauté et autres lésions cutanées indésirables.

Appliquez la pommade directement sur la lésion, en la tenant éloignée de la peau saine. Si vous décidez d'utiliser cette plante, faites-le avec beaucoup de

prudence et à petites doses. Une fois par mois, j'utilise un masque facial contenant une très petite quantité de Sanguinaire du Canada (avec d'autres ingrédients). C'est un bon exemple de mon utilisation à petites doses et peu fréquentes.

Traiter les problèmes respiratoires: Le Sang-dragon est un relaxant du muscle bronchique utilisé pour traiter l'asthme, la coqueluche, la grippe et comme traitement du croup.

Problèmes gastro-intestinaux: La poudre de Sang-dragon traite les saignements gastro-intestinaux, les crampes abdominales, les nausées et les vomissements. À fortes doses, elle agit comme un émétique, provoquant les mêmes problèmes qu'elle traite. Utilisez-la avec beaucoup de précautions ou trouvez une plante alternative.

Diphtérie, tuberculose et maladies respiratoires: De petites doses de décoction de Sanguinaire du Canada sont un agent antibactérien utile pour le traitement des maladies bactériennes comme la diphtérie, la tuberculose, l'asthme, la bronchite et la pneumonie. Pour les maladies respiratoires, il a l'avantage supplémentaire de nettoyer le mucus et la congestion et de supprimer la toux. Cependant, je préfère d'autres remèdes plus sûrs. Pour les maux de gorge, vous pouvez diluer la décoction dans un verre d'eau et l'utiliser en gargarisme.

Problèmes menstruels: De petites doses de décoction de Sanguinaire du Canada sont bénéfiques pour traiter les problèmes menstruels, notamment les saignements excessifs et les crampes.

Encore une fois, je préfère d'autres plantes à cet effet.

Soins dentaires: Les extraits de Sanguinaire du Canada aident à combattre les infections comme la gingivite et à prévenir la formation de caries, de tartre et de plaque dentaire. Ajoutez une goutte de décoction de Sanguinaire du Canada à votre dentifrice à cet effet ou utilisez une infusion diluée comme rinçage.

Récolte: Portez des gants de protection pour éviter que vos mains ne se colorent de rouge et que le principe actif ne soit absorbé par votre peau. La récolte est optimale en automne, lorsque la force de la plante revient à la racine et que les sommets sont en train de repousser. Déterrez la racine et la zone environnante, en retirant les rhizomes. Laissez-en quelques-uns pour les plantes de l'année suivante. Séchez-les pour une utilisation future.

Avertissement: Une grande prudence est recommandée. La Sanguinaire du Canada est une plante toxique qui peut provoquer une vision en tunnel, des nausées et la mort. N'utilisez pas la Sang-dragon si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Il peut également provoquer des cicatrices ou des défigurations permanentes lorsqu'il est utilisé en application topique.



Fleurs de Sanguinaire du Canada, par UpstateNYer, CC BY SA 3.0 SA 3.0

Sarrasin, *Fagopyrum esculentum*

Le Sarrasin est un membre de la famille des Polygonaceae. Il est originaire d'Asie et a été introduit comme culture céréalière dans le reste du monde. Aujourd'hui, il est utilisé comme céréale entière ou comme culture de couverture. En tant que céréale entière, le Sarrasin est très nutritif et considéré comme un «super aliment». C'est une bonne source de protéines, de fibres et d'énergie.

Identification: Le sarrasin est généralement une plante érigée qui mesure 15 à 45 cm de haut, mais qui a tendance à s'étaler si elle n'est pas soutenue. Les tiges sont côtelées et vertes rougeâtres lorsqu'elles sont matures ou vertes et rondes chez les jeunes plantes.

Les feuilles en forme de cœur mesurent entre 2,5 et 7,5 cm de long et à peu près autant de large. Elles sont dépourvues de dents et de poils et s'effilent jusqu'à un bout pointu.

Le Sarrasin fleurit de juillet à septembre, et les graines mûrissent d'août à octobre. Des grappes de fleurs ramifiées jaillissent du sommet des tiges de la plante. Elles sont petites, blanches, et quelque peu en forme de cloche.

Le fruit de la plante Sarrasin est une graine sèche d'une longueur maximale de 0,5 cm. Il est à trois côtés, lisse et brun clair à maturité.

Utilisation comestible: Les feuilles et les graines de la plante Sarrasin sont comestibles. Elle a une saveur de terre, de noix et elle est légèrement amère. Les graines peuvent être cuites comme le riz, germées pour les salades, ou moulues comme farine pour la cuisson ou comme agent épaississant. Le Sarrasin est une alternative convenable au blé pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque. Les feuilles peuvent être consommées crues ou cuites et sont riches en rutine.

Usage médicinal: hypertension artérielle, varices et problèmes circulatoires. Les feuilles de la plante Sarrasin sont riches en rutine, un

pigment végétal connu pour dilater les vaisseaux sanguins afin d'abaisser la pression artérielle et de réduire la perméabilité des capillaires. Le thé de Sarrasin peut également être utilisé pour améliorer la santé cardiovasculaire.


Fagopyrum esculentum, Rasbak - Travail personnel, CC BY-SA 3.0

Aide à l'allaitement: Un cataplasme des graines peut rétablir le flux de lait chez les mères qui allaitent.

Antioxydant, anti-inflammatoire: Une infusion de Sarrasin peut traiter l'eczéma, les maladies de la peau et les troubles du foie. L'infusion de Sarrasin est également utilisée pour renforcer le système immunitaire et promouvoir la santé générale.

Le diabète: La consommation de céréales de Sarrasin est recommandée pour le traitement et la prévention du diabète de type 2 car elle aide à stabiliser le taux de sucre dans le sang et la sensation de satiété et améliore la tolérance au glucose.

Hygiène bucco-dentaire: Les graines, les racines et l'écorce de la plante Sarrasin peuvent être broyées pour obtenir une poudre qui est utilisée comme dentifrice antibactérien et anti-inflammatoire pour améliorer la santé des gencives et l'hygiène buccale.

Récolte: Les graines de Sarrasin doivent être récoltées lorsqu'elles sont mûres mais pas tout à fait prêtes à tomber et lorsque la plante est sèche à environ 80 %. Lorsque vous récoltez le Sarrasin dans le jardin ou dans la nature, balayez ou tirez doucement les graines de la plante dans un seau de collecte. Vous pouvez également couper les tiges près du sol et les recueillir sur une feuille ou une bâche. Les tiges peuvent ensuite être battues avec un balai ou un bâton pour détacher les graines. Si vous consommez les feuilles, elles peuvent être récoltées à tout moment lorsqu'elles sont vertes et fraîches.


H. Zell – Travail personnel, CC BY-SA 3.0

Avertissement: La sarrasine est un allergène alimentaire courant. Lorsqu'ils sont consommés, les composés de la plante peuvent provoquer des troubles cutanés et une photosensibilité chez certains humains et animaux. Le grain n'est considéré comme propre à la consommation que lorsqu'il est décortiqué.

Recette: Infusion antioxydante de Sarrasin. Versez 15 ml de grains de Sarrasin torréfiés dans une tasse. Ajoutez 20cl d'eau bouillante et laissez reposer 3 à 4 minutes. Filtrez les grains de Sarrasin avant de boire.


Rob Hille – Travail personnel, CC BY-SA 3.0

Sceau-de-Salomon, *Polygonatum* spp.

Le Sceau-de-Salomon pousse dans les zones tempérées. Il fait partie de la famille des asperges et les jeunes pousses peuvent être consommées

comme des asperges. C'est une plante différente du Maïanthème à grappes, également dans ce livre. Vous pouvez facilement les distinguer lorsqu'ils sont en fleur ou en graines car le Sceau-de-Salomon porte ses fleurs en forme de cloche et ses baies bleu foncé sur la face inférieure de sa tige tandis que le Maïanthème à grappes a des grappes de fleurs terminales plumeuses avec des baies rouges.

Identification: Le Sceau-de-Salomon pousse jusqu'à 90 cm de haut et jusqu'à 25 cm de large. Les tiges s'arquent gracieusement et les feuilles lisses vert clair sont grandes et de forme ovale, poussant en alternance sur la tige. La base des feuilles enserre la tige et les feuilles ont des veines parallèles. Ses fleurs blanches ou jaune-vert sont tubulaires et poussent en petites grappes de deux à dix fleurs qui poussent sur la face inférieure de la tige à l'aisselle des feuilles. Les petites fleurs tombantes en forme de cloche fleurissent d'avril à juin et produisent une baie bleu noirâtre de la taille d'un petit pois. Le Sceau-de-Salomon pousse à partir d'un rhizome épais qui se propage sous terre.



Utilisation comestible: Les jeunes pousses sont consommées cuites comme un légume et les rhizomes peuvent également être consommés cuits, après avoir trempé dans l'eau pour enlever l'amertume. Les rhizomes peuvent être séchés, réduits en poudre et utilisés comme farine pour faire du pain. Les baies ne doivent pas être consommées et de grandes quantités peuvent être toxiques.

Usage médical: J'utilise principalement le Sceau-de-Salomon comme cataplasme ou pommade pour usage externe. Il peut également être utilisé en interne sous forme de tisane ou de teinture. La plupart des gens utilisent le rhizome pour la médecine. C'est une herbe lubrifiante.

Prévient les ecchymoses, guérit les imperfections et répare les tissus: Pour la peau meurtrie, les inflammations et les gonflements, les infections, les hémorroïdes et les furoncles, essayez un cataplasme fait avec les poudres mélangées à un peu d'eau ou d'huile. Une pommade à base de feuilles froissées et d'huile peut être utilisée pour traiter un œil noir. Une application de thé directement sur la peau est utilisée pour l'acné et les imperfections. Les personnes souffrant d'acné récurrente peuvent utiliser le thé en guise de lavage.

Inflammations de l'estomac, dysenterie: La racine de Sceau-de-Salomon possède des propriétés mucilagineuses qui sont anti-inflammatoires et apaisent les irritations du tube digestif. Essayez l'infusion froide de Sceau-de-Salomon pour aider à guérir les problèmes gastro-intestinaux, notamment l'indigestion, les brûlures d'estomac, les inflammations du tube digestif, la diarrhée et les ulcères.

Problèmes respiratoires, tuberculose: Les propriétés anti-inflammatoires du Sceau-de-Salomon aident à apaiser les voies respiratoires irritées dans le système pulmonaire tandis que ses propriétés expectorantes libèrent le mucus dans les poumons et aident le corps à l'expulser. L'infusion froide de Sceau-de-Salomon traite à la fois la toux sèche et la toux productive, les infections respiratoires et les maux de gorge. Elle a été utilisée comme un traitement efficace contre la tuberculose et les saignements dans les poumons. Les colons et les Amérindiens utilisaient les feuilles et les fleurs séchées et réduites en poudre comme tabac à priser pour dégager le passage nasal et bronchique.

Traumatismes musculaires, faiblesses, muscles et ligaments déchirés: Les muscles, tendons, ligaments et articulations déchirés, meurtris ou trop étirés sont aidés par la prise de teinture de racine de Sceau-de-Salomon fraîche ou de thé de Sceau-de-Salomon. Frottez la teinture ou le thé dans le tissu enflammé 2 ou 3 fois par jour jusqu'à ce que le tissu guérisse. Elle est également utile pour traiter les entorses, les os cassés, les hernies discales, les articulations douloureuses, l'arthrite et la tendinite. Elle apaise l'irritation et l'inflammation des tissus conjonctifs et du cartilage.

Problèmes de reproduction: Le Sceau-de-Salomon est utilisé comme traitement des problèmes de reproduction chez les hommes et les femmes. Il aide à la sécheresse vaginale, guérit les tissus enflammés et aide à la conception. Il est également efficace pour traiter les crampes des hommes et les problèmes pendant ou après la ménopause. Essayez la tisane ou la teinture de Sceau-de-Salomon pour les problèmes de fertilité ou d'éjaculation précoce.

Système cardiovasculaire, diurétique et détoxification: Le Sceau-de-Salomon agit comme un tonique cardiaque pour réguler le cœur et abaisser l'hypertension artérielle. Il fonctionne également comme un diurétique léger pour débarrasser le corps de l'excès de fluides et détoxifier l'organisme. Utilisez le thé Sceau-de-Salomon à cette fin. Consultez votre médecin si vous prenez des médicaments sur ordonnance ou si vous avez un problème cardiaque connu.



Sédatif léger: Le thé et la teinture Sceau-de-Salomon apaise le système nerveux et calme le corps. Il soulage également la douleur et l'inconfort, tout en ayant un effet tonique qui renforce l'organisme.

Renforce le système immunitaire: La teinture et le thé sont utiles pour réguler le stress du système immunitaire. Ils renforcent la réponse immunitaire, agissent comme un anti-inflammatoire et permettent aux tissus de guérir.

Récolte: Laissez plusieurs années à la plante pour qu'elle devienne une grande touffe nécessitant une division. Récoltez en automne, après que les fleurs commencent à se faner. Déterrez les rhizomes, en laissant plusieurs bourgeons sur chaque plante pour une future récolte. Faites sécher pour une utilisation future.

Avertissement: N'utilisez pas le Sceau-de-Salomon si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Le Sceau-de-Salomon peut causer des problèmes aux diabétiques, en réduisant le taux de sucre dans le sang et en interférant avec le contrôle de la glycémie. N'utilisez pas le Sceau-de-Salomon juste avant une intervention chirurgicale. Il peut interférer avec le contrôle de la glycémie pendant et après l'opération. Ne mangez pas de grandes quantités de fruits; ils sont toxiques.

Recettes: Une petite quantité suffit pour cette plante et une trop grande quantité peut être irritante.

Tisane à infusion froide de Sceau-de-Salomon: L'infusion froide retient davantage les propriétés mucilagineuses et est plus bénéfique pour traiter les problèmes bronchiques et digestifs. Pour les autres problèmes, une infusion chaude fonctionne bien. Ingrédients: Une cuillère à café et demi de racine de Sceau-de-Salomon, hachée finement, 3 tasses d'eau froide.Le soir, mettez une demi cuillère à café de racine de Sceau-de-Salomon dans une bouteille de 50cl ou un litre. Ajoutez 3 tasses d'eau froide dans le bocal ou la bouteille et fermez hermétiquement. Laissez le thé infuser toute la nuit à température ambiante. Le lendemain, sirotez le thé tout au long de la journée, en buvant la bouteille entière en début de soirée. Vous pouvez boire le thé froid ou le réchauffer doucement, comme vous le souhaitez.

Thé des Bois, *Gaultheria procumbens*

Ce membre de la famille de la bruyère (Ericaceae) est souvent identifié par son parfum. Bien que la plupart des huiles de thé des bois soient aujourd'hui synthétiques, la plupart des gens peuvent facilement identifier son odeur distinctive.

Identification: Cette plante semi-ligneuse forme des tapis feuillus à faible croissance. Les plantes mesurent environ 15 cm de haut et ont des feuilles persistantes, ce qui en fait un choix courant pour une couverture végétale. Elles aiment les zones boisées avec un sol humide et acide et un ensoleillement filtré ou une ombre partielle.

Les feuilles vert brillant, ovales ou en forme de cuillère, ont un aspect brillant et un toucher cireux ou coriace. Elles sont attachées en groupes près de l'extrémité d'un petit pédoncule rougeâtre. Les fleurs cireuses à l'aspect tombant et en forme de cloche apparaissent en juin ou juillet mais sont souvent cachées sous la couverture végétale.

Les baies rouge écarlate brillantes mûrissent à la fin de l'automne jusqu'en hiver.

Utilisation comestible: Les baies du Thé des bois peuvent être mangées crues ou cuites et les feuilles font un bon thé.


Thé des bois en fleurs, Wing-Chi Poon, CC by SA 2.5

Utilisation médicinale: L'huile distillée de Thé des bois contient une forte concentration de salicylate de méthyle, un composé chimique utilisé dans la production de l'aspirine. Il est utilisé dans les crèmes et les onguents pour soulager la douleur des muscles et des articulations endolories. En raison de sa toxicité, l'huile essentielle de Thé des bois ne doit jamais être prise en interne. L'huile essentielle de Thé des bois est métabolisée en acide salicylique, qui est un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS).

Trente millilitres de l'huile, soit environ 1 once, contiennent l'équivalent de 171 comprimés d'aspirine pour adultes, une quantité hautement toxique. Cela illustre à quel point l'huile est concentrée et pourquoi elle ne devrait jamais être prise en interne, même en petites quantités. Parce que l'huile est si puissante, même de petites doses prises par voie interne peuvent être toxiques. L'huile essentielle de Thé des bois est obtenue à partir des feuilles par distillation à la vapeur. Les baies et les feuilles du Thé des bois sont efficaces contre la douleur et aident à réduire l'enflure et l'inflammation. Utilisez-le topiquement en cataplasme, et dans les crèmes et les onguents.

Mal de gorge: Le Thé des bois est un excellent remède pour soulager la douleur et l'inflammation d'un mal de gorge. Se gargariser avec une seule gorgée de thé à la fois, en utilisant toute la tasse de thé au cours d'une journée, si nécessaire. Ne pas avaler.

Maux de tête, douleurs et courbatures: La tisane de feuilles de thé des bois procure un soulagement rapide des maux de tête et autres douleurs associées à l'arthrite, à la sciatique et au lumbago.

Il agit rapidement pour soulager la douleur et à long terme pour réduire l'inflammation et l'enflure qui causent la douleur. Pas pour une utilisation à long terme.

Coliques: Il faut être prudent lors de l'utilisation de tout remède à base de plantes avec des enfants. Consultez un professionnel médical qualifié avant d'utiliser le Thé des bois ou toute autre plante sur un enfant.

L'infusion de Thé des bois est utile pour soulager les coliques. N'utilisez que quelques gouttes d'une infusion faible pour soulager les douleurs dues aux gaz et faciliter la digestion, encore moins pour les jeunes enfants. Il est préférable de consulter un professionnel de la santé ou d'utiliser simplement une autre herbe, plus sûre.

Cataplasme pour les inflammations de la peau: Les feuilles séchées ou fraîches peuvent être utilisées comme cataplasme pour les furoncles, les gonflements, les ulcères de la peau, les blessures et les plaies.

Avertissement: L'huile essentielle de Thé des bois est une forme concentrée de salicylate de méthyle et ne doit pas être utilisée en interne. Une utilisation non diluée peut également déclencher une dermatite de contact chez certaines personnes. Diluez toujours l'huile avec une huile de support ou utilisez-la dans une crème ou une pommade.



Tussilage, *Tussilago farfara*

Le tussilage fait partie de la famille des Aster/Daisy, et est étroitement lié à la Pétasite arctique. Elle est également connue sous le nom de tussilage, de podelle et de fils avant le père.

Identification: Le tussilage est une plante vivace plutôt inhabituelle. Les fleurs ressemblent au pissenlit, mais elles apparaissent tôt, en avril, et meurent avant l'apparition des feuilles. Elle pousse entre 10 cm et 15 cm de haut et se trouve généralement dans les zones ouvertes au sol perturbé.

Le dessus de la feuille est lisse, tandis que le dessous est couvert de poils duveteux blancs. Les feuilles situées au sommet de la plante sont vertes, tandis que celles situées plus près du sol sont de couleur blanche ou grisâtre. Ces feuilles basales ont une longueur de 5 cm à 25 cm et sont dentelées sur les bords. Les fleurs jaune vif font un peu plus de 1,25 cm de diamètre et ressemblent à des pissenlits. Sa petite racine blanche se propage sous terre.



Tussilage, Bogdan, CC by SA 3.0

Utilisation comestible: Les fleurs et les feuilles de Tussilage sont comestibles. Elles sont bonnes dans les salades (en petites quantités seulement). Les jeunes feuilles sont également utilisées dans les soupes ou les ragoûts.

Pour utiliser les feuilles comme légume, lavez-les après les avoir fait bouillir pour vous débarrasser de leur amertume. Les feuilles et les fleurs séchées ou fraîches peuvent être utilisées pour faire un thé aromatique.

Usage médicinal: Les feuilles et les fleurs ont toutes deux une valeur médicinale, bien que les fleurs aient les plus fortes concentrations de composés médicinaux. Les gens utilisent rarement les racines, mais elles ont aussi des propriétés médicinales. Cette plante a des propriétés anti-inflammatoires et antitussives, car elle contient du mucilage et des tannins.

Asthme, coqueluche, laryngite, toux, emphysème et congestion bronchique: Le nom botanique *Tussilago* signifie «chasseur de toux», et il fait bien son travail. Utilisez-le pour soulager la congestion et expulser le mucus. Il est particulièrement utile pour les toux chroniques comme l'emphyse et la coqueluche. La décoction de Tussilage, prise tout au long de la journée, est utilisée comme remède pour les toux chroniques de toutes causes.

Eczéma, plaies et inflammations de la peau: Les fleurs, préparées en cataplasme, sont utiles appliquées directement sur les inflammations de la peau, les plaies et l'eczéma.

Avertissement: Les feuilles de tussilage contiennent de petites quantités de composés toxiques, qui sont détruits par la cuisson. Consommez les feuilles crues avec parcimonie et faites-les bouillir, égoutter et rincer si vous les utilisez comme légumes.

Recettes. Décoction de tussilage. 28 g de feuilles de tussilage, 1 litre d'eau, miel brut, si désiré. Mélanger les feuilles de tussilage et l'eau à feu moyen-élevé et porter à ébullition. Réduisez le feu et faites bouillir la décoction jusqu'à ce que l'eau soit réduite de moitié. Laisser refroidir et filtrer la décoction pour enlever les feuilles. Sucrez la décoction avec du miel brut si vous le souhaitez. Elle peut être amère, selon l'âge des feuilles. Buvez 1/4 de tasse à la fois, tout au long de la journée ou selon les besoins pour vous soulager.



Vérâtre Vert, *Veratrum viride*

Il existe plusieurs plantes qui portent le nom de Vérâtre vert ou Indian Poke. Il s'agit de *Veratrum viride*, et non de *Phytolacca acinosa*. Il fait partie de la famille des Liliacées. On le trouve dans les pâturages, les prairies, les bois ouverts, les sols humides et les marécages.

Identification: Le Vérâtre vert est une herbe vivace érigée qui pousse de 60 cm à 210 cm de haut. Les feuilles sont larges sur la partie inférieure et disposées en spirale sur la tige robuste. Les feuilles ont une longueur de 10 cm à 35 cm et une largeur de 5 cm à 20 cm. Le limbe de cette plante est plus large près du milieu et s'effile aux deux extrémités (forme ovale). Les feuilles sont plumeuses sur la face inférieure. Les fleurs sont disposées sur une grande inflorescence ramifiée d'environ 70 cm de long. Les fleurs ont une longueur de 0,50 cm à 1,50 cm avec six pétales verts à vert-jaune.

L'ovaire est placé au-dessus de l'attache du sépale et produit des graines plates et ailées. Le fruit se fend le long de deux ou plusieurs coutures lorsqu'il est sec pour libérer les graines. Le fruit peut atteindre une longueur de 3,2 cm.

Utilisation médicinale: Traitement de l'hypertension artérielle et des battements de cœur rapides: La racine de Vérâtre vert contient de l'acide chélidonique et d'autres alcaloïdes. Certains des alcaloïdes dilatent les vaisseaux sanguins périphériques et abaissent la tension artérielle en ralentissant le rythme cardiaque. Plusieurs médicaments pharmaceutiques contre l'hypertension et les battements cardiaques rapides ont été développés à partir des composants du Vérâtre vert. Cette plante est très efficace, il ne faut donc utiliser que de très petites doses car une surdose est potentiellement mortelle. Je préfère d'autres méthodes maison que cette plante pour abaisser la tension artérielle et le rythme cardiaque, car la force peut varier d'une plante à l'autre et dans la façon dont elle est transformée. Si vous décidez d'utiliser le Vérâtre vert à cette fin, commencez par de très petites doses de décoction et faites-vous surveiller de très près par un médecin.

Réduire les fièvres dans les maladies aiguës: Dans les situations de maladies aiguës telles que la péritonite et la pneumonie aiguë, une décoction de Vérâtre vert agit comme un fébrifuge (fait baisser la fièvre). Toutefois, il ne faut pas oublier les autres effets de la décoction et l'utiliser avec parcimonie sous une surveillance médicale complète. Je préfère de loin l'Achillée Millefeuille pour faire tomber la fièvre.



Douleurs corporelles, arthrite et douleurs musculaires: Une décoction des feuilles ou des racines, diluée avec de l'eau, fonctionne comme un lavage pour réduire ou soulager les douleurs d'épaule, les douleurs intenses d'arthrite, les douleurs sévères des muscles et des parties du corps, les douleurs à la partie arrière du cou et les chocs électriques rapides dans toutes les parties du corps. Alternativement, utilisez une pommade à base de Vérâtre vert comme friction pour soulager la douleur.

Autres utilisations: Les racines de Vérâtre vert sont légèrement savonneuses et peuvent être utilisées pour faire la lessive. Râpez la racine et ajoutez-la à l'eau.

Récolte: Portez des gants lors de la récolte. Cueillez les feuilles individuellement et laissez la plante intacte. Séchez les feuilles pour les conserver. Ne récoltez les rhizomes que sur les plantes matures. Récoltez les racines en automne et séchez-les pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: Prenez des précautions et n'utilisez que de petites doses, si vous l'utilisez en interne. Le Vérâtre vert est considéré comme très toxique. *Veratrum viride* contient de nombreuses toxines qui peuvent provoquer des vomissements et des nausées. Si le poison n'est pas évacué, des vertiges et des sueurs froides apparaissent, la respiration ralentit, la tension artérielle et le rythme cardiaque chutent, et le cœur s'arrête, entraînant finalement la mort.

Recettes. Décoction de feuilles de Vérâtre vert: 30 gr feuilles de Vérâtre vert hachées, 50 cl d'eau. Recouvrez les feuilles hachées d'eau et portez à ébullition.

Éteignez le feu et laissez les feuilles infuser pendant 10 à 15 minutes. Filtrez les feuilles et conservez la décoction au réfrigérateur jusqu'à 3 jours ou congelez.



Walter Siegmund – Travail personnel, CC BY SA 3.0

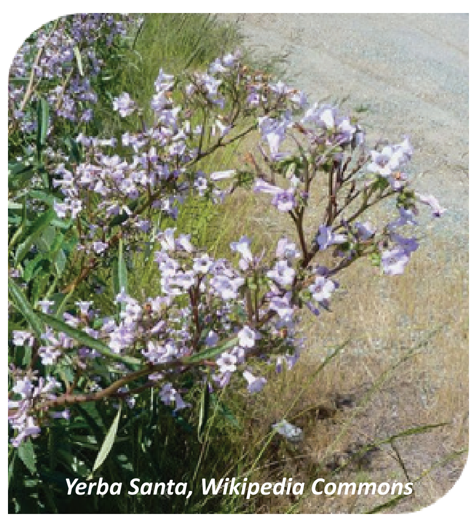
Yerba Santa, *Eriodictyon californicum*

La Yerba Santa est ma plante numéro un pour assécher les mucus. La Yerba Santa, également connue sous le nom de baume des montagnes ou d'herbe aux ours, est un arbuste à feuilles persistantes originaire des forêts côtières de Créosotier et de Redwood du Nord-Ouest du Pacifique. Il fait partie de la famille des Hydrophyllaceae (feuilles d'eau).



Yerba Santa, par Levi Clancy, Travail personnel, CC-BY-SA-4.0

Identification: La Yerba Santa pousse en petites colonies le long des pentes, crêtes et coteaux secs et rocheux. Elle est particulièrement commune sur les surfaces orientées à l'est et au sud. Elle atteint une hauteur de 1 à 2,5 m, avec de nombreuses branches droites et saillantes. Ses longues feuilles en forme de lance sont vert foncé et poussent à partir d'une courte tige. Les feuilles plus matures sont souvent collantes au toucher et peuvent même sembler couvertes de suie ou noires. C'est le résultat d'une croissance fongique commune qui se forme sur les arbustes matures de Yerba Santa.



Yerba Santa, Wikipedia Commons

Les fleurs roses et violettes de Yerba Santa s'épanouissent au printemps. Le fruit gris entoure une petite capsule contenant de petites graines noires et dures. L'arbuste lui-même est une source occasionnelle de nutriments pour certains animaux, notamment les cerfs en hiver, mais les feuilles ont une odeur piquante et désagréable et un goût amer.

Utilisation alimentaire: étonnamment, en raison de l'amertume des feuilles, l'extrait de Yerba Santa peut être utilisé comme exhausteur de goût, particulièrement efficace pour masquer les saveurs désagréables.

Pour fabriquer l'extrait, prenez environ une once des feuilles et placez-les dans un bocal. Versez de l'eau bouillante sur le dessus et laissez infuser toute la nuit. Filtrez et conservez l'extrait. Utilisez l'extrait pour masquer les saveurs désagréables dans les thés ou les extraits.

Usage médicinal: Les feuilles sont utilisées pour un usage médicinal.

Mucus, Asthme, Fièvres, Allergies, Sinus, et Infections respiratoires: Yerba Santa contient des composants chimiques qui atténuent et relâchent le mucus dans la poitrine et les sinus en raison d'une infection, d'un rhume, d'une allergie, etc. J'utilise une teinture de feuilles très efficace pour assécher le mucus, mais vous pouvez aussi appliquer la plante en cataplasme en écrasant les feuilles infusées et en les frottant sur la poitrine.

Soulagement topique de la peau et de la douleur: Les feuilles de Yerba Santa peuvent soulager l'arthrite et les spasmes musculaires en appliquant les feuilles directement sur la zone affligée. Les feuilles matures devraient coller naturellement à la peau grâce à leur résidu collant.

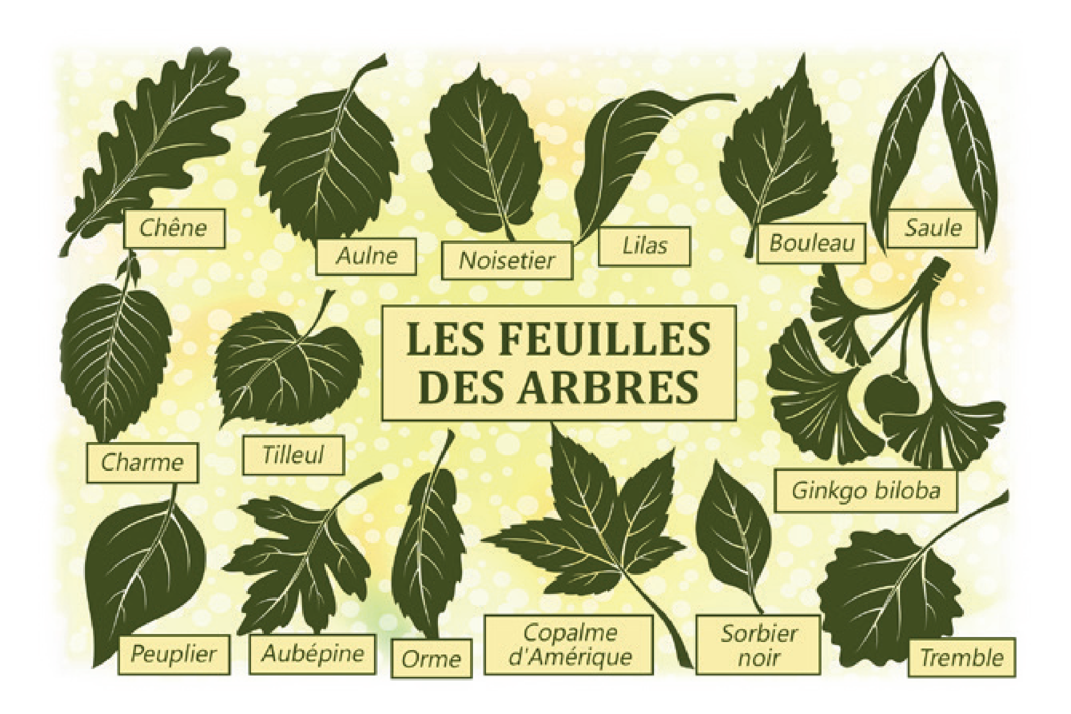
Soulagement des fièvres: Le thé Yerba Santa peut être utilisé pour soulager les fièvres.

Rince-bouche: Un rafraîchisseur de bouche naturel est fabriqué en mettant en boule des feuilles lavées et en les laissant sécher au soleil. Une fois séchées, mâchez ces boules. Le goût initial est amer, mais après avoir mâché brièvement, recrachez la boule de feuilles et buvez un peu d'eau. Le goût laisse place à une douceur agréable et naturelle.



Avertissement: La Yerba Santa peut affecter négativement la capacité du corps à absorber le fer et d'autres minéraux importants, elle est donc déconseillée aux femmes qui allaitent ou qui sont enceintes.

Arbres et Arbustes



Acronychia oblongifolia

L'*Acronychia oblongifolia* est un membre de la famille des agrumes Rutaceae et est communément appelé en anglais bois jaune, buisson Tucker ou baie de pigeon. Il est originaire de l'est de l'Australie dans les habitats de forêt pluviale et de marge de forêt pluviale. En tant que plante subtropicale à feuilles persistantes, elle présente des aspects similaires à ceux des agrumes en termes d'apparence, d'habitudes de croissance et d'utilisation culinaire.

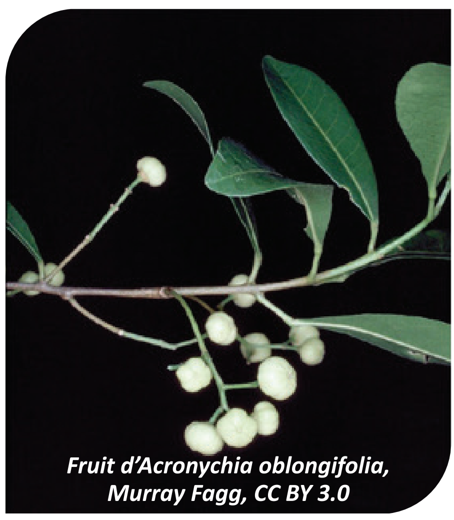

Acronychia oblongifolia, feuilles et fruit, Zaareo - Travail personnel, CC BY-SA 3.0

Identification: L'*Acronychia oblongifolia* est un arbuste ou un arbre de taille moyenne de la forêt tropicale qui atteint 12 à 15 m de haut et 4 à 8 m de large. Il a un tronc lisse, brun foncé, parfois avec de fines rides.

Les feuilles oblongues de 3 à 12 cm sont coriaces, vert foncé, et disposées en paires opposées le long des tiges. Les feuilles sont aromatiques et peuvent avoir une odeur de citron lorsqu'on les frotte. Elles sont glabres et couvertes de nombreux points d'huile.

L'*Acronychia oblongifolia* fleurit de février à juin. Les fleurs blanc crème sont disposées en grappes de 60 mm de long et possèdent quatre pétales et huit étamines qui alternent en longueur.

Le fruit de l'*Acronychia oblongifolia* mûrit de mai à décembre. Il est de forme sphérique, possède quatre lobes et des touffes de poils aux extrémités. Il mesure 10 mm de large, est charnu et de couleur blanche, jaune ou violacée.


Fruit d'Acronychia oblongifolia, Murray Fagg, CC BY 3.0

Utilisations comestibles: En tant que membre de la famille des agrumes, les fruits de l'arbre *Acronychia oblongifolia* sont comestibles et ont une texture croquante. Ils ont une saveur

aromatique de citron-orange avec des notes de miel et d'eucalyptus. Ils peuvent être consommés frais, ajoutés aux salades, cuits avec du poisson et de la volaille, ou transformés en conserves, sauces et jus.

Usage médicinal: Brûlures et irritations de la peau. Les feuilles et les bourgeons peuvent être utilisés comme cataplasme pour traiter les brûlures ou les irritations de la peau.

Anti-inflammatoire: L'*Acronychia oblongifolia* contient un composé chimique appelé salicine, qui est un anti-inflammatoire similaire à l'aspirine. Il peut être utilisé pour traiter les maux et les douleurs, notamment les rhumatismes, la sciatique et la névralgie.

Infection des voies urinaires, problèmes de vessie et de prostate: Une décoction faite à partir des feuilles et de l'écorce est utilisée pour traiter les infections légères des voies urinaires et autres problèmes. L'écorce intérieure a des effets laxatifs.

Récolte: La récolte des fruits de l'*Acronychia oblongifolia* est simple; ils tombent des branches lorsqu'ils sont mûrs et peuvent être ramassés sur le sol au milieu de l'été jusqu'à l'automne. Pour récolter l'écorce interne, coupez les petites branches de la taille d'un petit doigt à l'aide d'une petite scie ou d'un sécateur à main. À l'aide d'un couteau aiguisé, retirez soigneusement l'écorce extérieure et grattez l'écorce intérieure vert pâle et blanchâtre. Les feuilles et les bourgeons peuvent être récoltés lorsqu'ils sont verts, de préférence au printemps.

Recette: Décoction anti-inflammatoire. Versez 1 litre d'eau bouillante sur 30 gr d'écorce séchée. Laissez infuser pendant 15 minutes à 1 heure: filtrez et buvez.

Arbre à Suif, *Myrica caroliniensis* et *M. cerifera*

L'Arbre à suif est un favori des populations d'oiseaux. Il pousse dans les tourbières humides, les marais et les fourrés près des côtes sablonneuses. La cire est utilisée pour la fabrication de bougies et fournit le «parfum de l'Arbre à suif». Il fait partie de la famille des Myricaceae (Arbre à suif).

Identification: La plante est un arbuste à feuilles persistantes, parfois à feuilles caduques, qui pousse de 2 à 4 mètres de haut. Elle possède de longues feuilles allongées, vert foncé, aux bords dentelés, qui pendent de petits troncs minces. Les arbustes produisent soit des fleurs entièrement mâles, soit des fleurs entièrement femelles.


Myrica Pensylvanica, Foto: Derek Ramsey - Eigene Aufnahme, CC BY-SA 2.5

Les fleurs mâles ont 3 à 5 étamines, tandis que les fleurs femelles produisent des fruits globulaires recouverts de cire. Les fleurs apparaissent du printemps au début de l'été, et les fruits suivent à la fin de l'été et à l'automne. Un autre Arbre à suif, *Myrica pensylvanica*, pousse plus au nord, mais leur aire de répartition se chevauche.

Vous pouvez facilement distinguer les arbustes en examinant les feuilles. Les feuilles du *Myrica pensylvanica* sont plus vertes et n'ont pas de poils sur la paroi du fruit et les papilles.

Elles sont également plus rondes à l'extrémité, alors que celles de l'Arbre à suif du Sud sont en pointe. *Myrica pensylvanica* ne possède pas toutes les propriétés curatives de *Myrica caroliniensis*.

Utilisation comestible: Les baies peuvent être consommées crues ou cuites et les feuilles peuvent être utilisées pour aromatiser comme les feuilles de laurier.

Utilisation médicinale: L'écorce, les feuilles et les baies de la racine de l'arbre à suif sont utilisées.

Diarrhée, colite et problèmes digestifs: Essayez la racine d'arbre à suif mélangée dans un verre d'eau pour les problèmes intestinaux et digestifs. Elle est efficace dans le traitement de la diarrhée et de la colite. Lorsque la racine d'Arbre à suif n'est pas disponible, vous pouvez utiliser les feuilles.

Dysenterie et ulcères: On utilise un extrait concentré fait à partir du fruit de l'Arbre à suif (voir recette ci-dessous).

Rhume et maux de gorge: La racine d'Arbre à suif réduite en poudre dans un verre d'eau froide constitue un gargarisme apaisant pour les maux de gorge et les rhumes. L'infusion froide de feuilles d'Arbre à suif peut également être utilisé.

L'écorce de la racine est un astringent qui amène le sang dans la région pour accélérer la guérison.

Réduire les fièvres: Ces mêmes qualités qui amènent le sang à la surface et accélèrent la

guérison dilatent également les capillaires de la peau et provoquent la transpiration, refroidissant ainsi le corps.

Douleurs musculaires et articulations arthritiques: La cire des baies contient des agents analgésiques. Associée aux vertus curatives de la poudre de laurier de Californie, elle constitue une excellente pommade pour les articulations et les muscles douloureux.

Récolte: Récoltez l'écorce de la racine à la fin de l'automne ou au début de l'hiver et faites-la sécher pour une utilisation ultérieure. Conservez les morceaux en sections, puis hachez-les ou réduisez-les en poudre au besoin pour les garder frais. Conservez l'écorce dans un récipient hermétiquement fermé dans un endroit frais et sombre. Récoltez les baies lorsqu'elles sont à l'apogée de leur maturité et extrayez la cire dès que possible. Conservez la cire et l'eau pour un usage médicinal.

Recettes. Infusion d'Arbre à suif: 1 cuillère à soupe de feuilles d'Arbre à suif séchées ou de racine écrasée, 1 tasse d'eau. Portez l'eau à ébullition et versez-la sur les feuilles ou la racine. Laissez infuser les feuilles pendant 10 à 15 minutes et l'écorce de la racine pendant 20 à 30 minutes. Filtrez. Utilisez chaud ou froid.

Extrait de fruits d'Arbre à suif et Extraction de cire: Il faut environ 2,5 kg de baies pour obtenir environ 500 gr de cire. Cueillez les baies au milieu de l'automne, lorsque les fruits sont complètement mûrs. Lavez les baies à l'eau froide et placez-les dans une vieille marmite, de préférence une marmite ayant servi à la fabrication de la cire, et couvrez-les d'au moins 5 cm d'eau. Amenez la marmite à un frémissement, mais ne faites pas bouillir. Laissez mijoter pendant au moins une heure.

Éteignez le feu et laissez refroidir toute la nuit. Au matin, retirez la cire solide de l'eau et conservez-la pour d'autres usages. Remettez l'eau sur feu doux et laissez-la mijoter à nouveau pour réduire fortement le volume, en ne laissant que quelques tasses d'eau.

Cela concentre les qualités médicinales de sorte que seules quelques gouttes sont nécessaires par dose. Conservez l'extrait jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou divisez-le dans des récipients plus petits et congelez-le pour une utilisation ultérieure. Le dosage dépend de la concentration de l'extrait. Essayez d'utiliser quelques gouttes d'une solution concentrée dans une décoction. Utilisez la cire conservée ci-dessous pour fabriquer une pommade.



Pommade à l'Arbre à suif - pour usage externe uniquement. Entre un quart et une demi tasse de cire d'Arbre à suif (voir recette ci-dessus), 1 tasse d'huile d'olive biologique ou d'une autre huile de support, plus si nécessaire, 1 cuillère à soupe de racine d'Arbre à suif en poudre.

Ajoutez la racine d'Arbre à suif en poudre à l'huile d'olive biologique et mettez à feu doux. Réchauffez l'huile et la poudre ensemble pendant 30 minutes. Ajoutez la cire d'Arbre à suif, en remuant, jusqu'à ce qu'elle soit fondue et que la cire et l'huile soient bien mélangées. Laissez refroidir le mélange et testez la consistance. Ajoutez plus de cire si la pommade est trop liquide ou plus d'huile si elle est trop dure. La consistance dépendra de votre cire extraite et peut varier d'un lot à l'autre.

Aubépine Monogyne, *Crataegus monogyna*

Comme ses congénères de la famille des roses et des pommes, l'Aubépine monogyne est à la fois nutritive et médicinale. Ils partagent également les longues épines ligneuses qui peuvent être assez douloureuses si on ne les évite pas. L'arbuste Aubépine monogyne, également appelé arbre de mai ou pomme-épine, est un membre à feuilles caduques de la famille des Rosaceae (roses).

Identification: L'Aubépine monogyne peut pousser comme un buisson épineux ou un arbre. Je la trouve souvent le long des chemins ensoleillés dans les bois et elle est souvent plantée sur les bandes de stationnement dans les villes. Ses fleurs blanches, rouges ou roses s'épanouissent en mai. Ses nombreuses fleurs sont généralement blanches et ont un diamètre inférieur à 2,5 cm. Le calice a 5 lobes et cinq pétales. Les petites baies mûrissent pour prendre une couleur rouge vif et profond ou parfois même noire. Les baies sont comestibles et ont une saveur aigre-douce qui est souvent cuisinée avec du sucre.

Les feuilles sont alternes, dentelées et ovales, de 5 à 7,5 cm de long, et peuvent être lobées ou fortement

découpées avec des dents. Elles sont vert foncé avec une base vert bleuté et varient en taille et en forme. L'arbre entier atteint rarement 9 mètres et peut être beaucoup plus petit. Il est couvert d'épines acérées qui atteignent jusqu'à 5 cm de long.


EugeneZelenko, CC par SA 3.0

Utilisation comestible: Les fruits sont comestibles crus ou cuits, mais sont plus agréables lorsqu'ils sont cuits sous forme de confiture ou de gelée. Ils peuvent être séchés et broyés pour être intégrés dans des pains. Les jeunes pousses sont bonnes consommées crues. Les feuilles séchées font une infusion agréable et les graines peuvent être grillées et utilisées comme substitut de café. Utilisez les fleurs comme arôme pour les sirops et les puddings.

Usage médicinal: L'Aubépine monogyne a de nombreux usages médicinaux, mais sa valeur pour les patients cardiaques est la plus significative. Pour les patients cardiaques, elle est généralement prise quotidiennement sous forme de tisane ou de teinture et est considérée comme une plante très sûre. Une utilisation constante et à long terme est nécessaire pour en tirer les bénéfices. Les personnes qui n'aiment pas la tisane ou la teinture peuvent utiliser la poudre d'Aubépine monogyne en capsule. Les baies, les fleurs et les feuilles sont toutes utilisées à des fins médicinales.

Aubépine monogyne pour votre cœur. Insuffisance cardiaque: L'Aubépine monogyne est un remède à base de plantes commun pour les maladies cardiaques. Les personnes qui suivent un régime quotidien d'Aubépine monogyne en même temps qu'un exercice modéré et une bonne alimentation s'en sortent très bien. Note de la rédaction: L'insuffisance cardiaque est une affection grave et ne doit pas être traitée par soi-même. Veuillez consulter votre médecin et suivre ses conseils.

Maladies cardiaques: L'Aubépine monogyne a de nombreux effets bénéfiques pour le cœur et traite de multiples causes et symptômes, notamment: la baisse de la pression artérielle, l'amélioration de la fréquence cardiaque, du débit cardiaque et de la tolérance à l'exercice modéré.

Angine de poitrine: L'angine de poitrine est causée par une diminution du flux sanguin vers le cœur et peut être un symptôme de maladie cardiaque.

Le traitement par l'Aubépine monogyne est efficace pour prévenir et traiter les causes sous-jacentes et les symptômes. Il dilate les vaisseaux sanguins, améliorant ainsi le flux sanguin vers le cœur et le reste du corps. Aubépine monogyne est plus efficace chez les personnes qui font un peu d'exercice (demandez toujours conseil à un médecin.)

Rythmes cardiaques irréguliers: Les personnes qui prennent de l'Aubépine monogyne pour des problèmes cardiaques rapportent une baisse significative des palpitations cardiaques.

Athérosclérose: L'Aubépine monogyne aide à ouvrir les vaisseaux sanguins et à augmenter le flux sanguin, ce qui soulage ou réduit les symptômes de l'athérosclérose.

Hypertension artérielle: Les baies, les fleurs et les feuilles de l'Aubépine monogyne sont toutes efficaces pour réduire la pression artérielle diastolique. L'Aubépine monogyne doit être utilisée régulièrement pendant plusieurs semaines pour voir des résultats.

Cholestérol élevé: Les personnes qui prennent des baies d'Aubépine monogyne ont une réduction du LDL (mauvais cholestérol) et du taux de cholestérol global. Elle a également un effet bénéfique sur les triglycérides, le cholestérol hépatique et la perte de graisse corporelle.

Tonique de la santé globale: Les baies de monogyne d'Aubépine sont anti-inflammatoires et contiennent de puissants antioxydants qui éliminent les radicaux libres qui causent des dommages dans le corps. Ces deux propriétés sont extrêmement bénéfiques pour maintenir la santé et prévenir les maladies chroniques de l'organisme.

La baie d'Aubépine monogyne protège le corps du stress oxydatif, tue de nombreuses souches de bactéries et protège les organes.

Système immunitaire: Les antioxydants de l'Aubépine monogyne aident à renforcer le système immunitaire et à éliminer les toxines de l'organisme. De plus, l'Aubépine monogyne contient des quantités élevées de vitamine C, qui améliore la capacité de vos globules blancs à combattre les infections.

Amélioration de la digestion, Infections intestinales: L'infusion d'Aubépine monogyne

améliore le processus de digestion. Il aide à réduire la constipation, les ballonnements et les crampes tout en traitant les infections intestinales et les parasites tels que le ténia.

Affections de la peau: Les baies de l'Aubépine monogyne peuvent être utilisées en application topique pour soulager les affections cutanées comme l'eczéma et le psoriasis. Les propriétés anti-inflammatoires aident à soulager les gonflements, les éruptions cutanées et les démangeaisons, et favorisent la cicatrisation des plaies.

Paludisme et autres fièvres: L'écorce de l'arbre Aubépine monogyne est un astringent et provoque la transpiration. Cette propriété la rend utile pour traiter les fièvres dues au paludisme et à d'autres causes.

Récolte: Récoltez les fleurs et les feuilles lorsqu'elles sont disponibles et faites-les sécher dans un déshydrateur à faible température ou suspendez-les pour les faire sécher. Récoltez les fruits lorsqu'ils sont mûrs pour les faire sécher. Les fruits doivent être percés ou coupés en deux pour être séchés et prendront plus de temps à sécher. Faites sécher les fruits dans un déshydrateur à faible température ou dans le four à la température la plus basse. Conservez les fruits, fleurs et feuilles séchés dans des récipients hermétiques dans un endroit frais, sombre et sec.

Avertissement: L'Aubépine monogyne est généralement bien tolérée, mais elle a des effets secondaires chez certaines personnes. Ceux-ci comprennent des maux d'estomac, des sueurs, de la fatigue, des nausées, des étourdissements ou de l'agitation. Les effets secondaires graves comprennent l'essoufflement, les réactions allergiques, les irrégularités cardiaques et les sautes d'humeur. Consultez un professionnel de la santé avant de prendre Aubépine monogyne, surtout si vous prenez des médicaments.

Recettes. Teinture de baies d'Aubépine monogyne: Vous aurez besoin de: 500 ml de baies de monogyne d'Aubépine fraîches, de la vodka, du brandy ou d'un autre alcool à 40% ou plus*et un bocal en verre stérile et un couvercle hermétique. Placez les baies dans un bocal en verre stérile jusqu'à un centimètre sous le bord.

Recouvrez les baies de vodka et couvrez avec un couvercle hermétique. Laissez infuser les baies et l'alcool pendant 6 à 8 semaines dans un endroit frais et sombre. Secouez le bocal tous les jours. Filtrez les baies et placez l'alcool dans un bocal en verre propre. Étiquetez et datez la teinture.

*Le vinaigre de cidre de pomme peut également être utilisé, mais la teinture ne sera pas aussi puissante, et ne durera pas aussi longtemps.

Aulne Noir, *Alnus glutinosa*

Alnus glutinosa, également connu sous le nom d'Aulne glutineux, d'aulne d'Europe et d'aulne commun, est un arbre de taille moyenne et de courte durée de vie de la famille des Betulacaea. Les extraits des graines sont connus pour être actifs contre les bactéries pathogènes et l'écorce est traditionnellement utilisée comme anti-inflammatoire, astringent, émétique et tonique.


CC BY-SA 2

Identification: L'Aulne noir est un arbre de taille moyenne qui peut atteindre 30 m de haut et pousse en bordure des forêts, dans les marécages et dans les couloirs de rivières. Les jeunes arbres poussent à la verticale tandis que les arbres plus âgés peuvent être arqués. L'écorce des jeunes arbres est verte-brunâtre, lisse et brillante, tandis que les arbres plus âgés sont gris foncé.


SABENCIA Bertu Ordiales - Bertu Ordiales et Guillermo César Ruiz. Guía de los árboles d'Asturies. Ediciones Trabe. (2007), CC BY-SA 2.0-SA 4.0

Les feuilles ont un court pétiole et sont arrondies, mesurant jusqu'à 10 cm de long. Elles sont brillantes, vert foncé sur le dessus et vert pâle sur l'envers, avec des poils brun rouille sur les nervures. Les bourgeons violacés et les jeunes feuilles sont collants avec de la gomme résineuse.

Des fleurs mâles et femelles séparées poussent sous forme de chatons qui apparaissent à l'automne. Les chatons mâles sont cylindriques, de couleur brun rougeâtre, et mesurent de 5 à 10 cm de long. Les

fleurs femelles sont droites, larges et vertes mais deviennent brunes et ligneuses, semblables aux cônes des conifères, à l'automne.

Utilisations comestibles: Bien que les chatons de l'Aulne noir soient riches en protéines et puissent être consommés comme aliment de survie, les parties de l'aulne ne sont pas communément consommées. Cependant, l'écorce et les feuilles de l'arbre peuvent être utilisées en décoction ou en infusion pour les tisanes.

Usage médicinal: Astringent et anti-inflammatoire. Une décoction ou un tonique de l'écorce de l'Aulne noir est utilisé pour traiter les gonflements, les inflammations et les rhumatismes. En tant qu'hémostatique, la décoction peut être hémorragie cérébrale et saignement. Anthelminthique, antimicrobien, et aliment pour la peau. L'écorce intérieure est bouillie dans du vinaigre et utilisée comme un lavage de la peau pour les affections cutanées telles que la dermatite, l'eczéma et les plaies infectées, les brûlures et les hémorroïdes et un traitement anthelminthique contre les infections parasitaires. Un cataplasme fait à partir des feuilles peut également être utilisé pour traiter la gale, les abrasions cutanées et autres affections de la peau.

Laxatif, émétique et antipyrétique: La plante peut être consommée en tisane ou en extrait de plantes pour traiter les douleurs gastriques, la dysenterie, la diarrhée, la constipation, la fièvre et les migraines.

Traitement du cancer: En médecine populaire, une décoction des feuilles a été utilisée pour traiter les cancers du sein, du duodénum, de l'œsophage, du pylore, du pancréas, de l'utérus, du rectum et de la gorge.

Santé bucco-dentaire: L'écorce broyée est utilisée comme dentifrice. L'infusion d'écorce d'aulne est également utilisée en gargarisme pour traiter les douleurs de la bouche, de la gorge et des dents ainsi que le saignement des gencives.



Récolte: Les feuilles de l'Aulne noir se récoltent le mieux au printemps, lorsque les nouvelles feuilles apparaissent. Vous pouvez suspendre les feuilles pour les faire sécher ou utiliser un déshydrateur ou un four. Pour récolter l'écorce extérieure, coupez une petite branche pas plus grande que votre bras. À l'aide d'un couteau aiguisé, rasez la longueur de la branche pour retirer de longues bandes de l'écorce extérieure. La même méthode peut être utilisée pour retirer l'écorce interne, bien que des branches plus petites puissent être utilisées. Vous pouvez faire sécher l'écorce sur une grille de séchage ou dans un déshydrateur.

Avertissement: Le pollen de l'Aulne noir peut affecter les personnes allergiques au pollen des arbres.

Recette: Infusion anti-inflammatoire de feuilles d'aulne. Versez 50 cl d'eau bouillante sur 1 cuillère à soupe bombée (15 ml) de feuilles d'aulne séchées et écrasées. Laissez infuser pendant une demi-heure. Filtrez et buvez 1 à 2 tasses (25 à 50 cl) par jour.

Bouleau, *Betula* spp.

Les Boulaux sont membres de la famille des Betulaceae (Bouleau) et sont apparentés aux aulnes et aux noisetiers. Il existe plus de 60 espèces dans le monde.



Identification: Les Bouleaux sont à feuilles caduques et poussent rapidement, mais ils n'atteignent pas la hauteur imposante de nombreux arbres. La plupart d'entre eux ne dépassent pas 10 mètres de hauteur, bien que les Bouleau jaunes et les Bouleau de papier atteignent environ 25 m. Ils poussent souvent en peuplements (groupements).

Les Bouleaux ont souvent plusieurs tiges ou troncs principaux, ce qui donne à l'arbre une forme irrégulière. Certains ont l'air touffus, d'autres ont une couronne arrondie. L'écorce du Bouleau peut être très variée. Le Bouleau de papier a une écorce fine et blanche qui se détache en bandes ressemblant à du papier. L'écorce du Bouleau jaune s'enroule en petites bandes d'écorce de couleur bronze. Les Bouleau de rivière matures ont une écorce écailleuse gris noirâtre. Les feuilles du Bouleau sont alternes,

dentées et à nervures pennées.

Les feuilles sont ovales ou triangulaires, larges au sommet et pointues à l'extrémité. Les arbres Bouleau ont des fleurs mâles et femelles sur le même arbre. Les fleurs mâles apparaissent à la fin de l'été et restent sur l'arbre. Les fleurs femelles sont de plus petits châtons verts qui se forment à l'extrémité de la branche. Une fois pollinisées, elles prennent la forme d'un cône, s'ouvrent et tombent.

Utilisation comestible et autre: La sève de Bouleau peut être récoltée et transformée en sirop. Elle peut également être consommée telle quelle. Elle est nutritive, contenant des vitamines, des minéraux et des acides aminés. L'écorce interne du Bouleau contient du xylitol, un édulcorant qui tue également les bactéries indésirables dans la bouche lorsqu'il est utilisé par voie orale (comme dans un chewing-gum). L'écorce est utilisée pour fabriquer des paniers et des contenants et l'écorce de Bouleau est un excellent allume-feu.

Usage médicinal: Les feuilles, les rameaux, les chatons, l'écorce, les bourgeons et la sève sont tous utilisés à des fins médicinales. Ils ont des propriétés anti-inflammatoires, astringentes et diurétiques. Le Bouleau contient de la salicine, qui aide à soulager la douleur et est un anticoagulant. L'écorce interne de Bouleau contient également de la bétuline, qui est un triterpène et qui est mieux extraite dans de l'huile, du vinaigre ou de l'alcool car elle ne s'extrait pas bien dans l'eau. Nous l'utilisons le mieux sous forme d'acide bétulinique. Le chaga, qui pousse sur les arbres Bouleau, est une bonne source d'acide bétulinique, qui est antiviral, anticancéreux et antibactérien.

Anti-inflammatoire, arthrite, eczéma et muscles douloureux: Les feuilles, les bourgeons, l'écorce et les brindilles du bouleau ont des propriétés anti-inflammatoires auxquelles on accède facilement en faisant bouillir les brindilles, les bourgeons et les feuilles. Une tisane ou une décoction médicinale peut être utilisé en interne ou en lavage sur la peau. Il est utilisé pour traiter l'arthrite, les articulations douloureuses, l'eczéma et les muscles douloureux. Vous pouvez faire une pommade en utilisant l'huile de Bouleau infusée faite à partir des bourgeons.

Diurétique, œdème, problèmes cardiaques et rénaux: Les propriétés diurétiques du Bouleau aident le corps à évacuer l'excès de liquides, ce qui contribue à abaisser la tension artérielle et à aider les reins. Le Bouleau aide également à réduire le cholestérol et à briser les calculs rénaux.

Infections des voies urinaires et des reins: L'écorce de Bouleau est utile pour traiter les infections des voies urinaires et les cystites. Elle aide d'abord à éliminer l'excès d'eau du corps, à augmenter l'urine et à chasser les infections. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes qui aident à traiter la maladie sous-jacente.

Stimule le système digestif: Les extraits de Bouleau stimulent le système digestif et facilitent la digestion. Ses propriétés anti-inflammatoires sont bénéfiques pour calmer le système digestif et soulager les crampes, les douleurs abdominales, les ballonnements et la diarrhée.

Essayez la recette ci-dessous pour l'extrait de vinaigre de feuilles de Bouleau.

Toux et congestion: L'extrait de vinaigre de Bouleau, recette ci-dessous, est efficace pour traiter la toux. Ajoutez des feuilles à une vapeur d'eau et inhalez pour aider à soulager la congestion.

Brûlures et engelures: L'écorce interne de Bouleau est utile pour traiter les engelures et les brûlures. Elle apaise la peau endommagée, réduit la douleur et l'inflammation, et aide la peau à guérir. Retirez l'écorce de l'arbre et écrasez-la en ajoutant de la sève de l'arbre si nécessaire, pour former une pulpe humide.

Appliquez la pulpe sur la peau endommagée et couvrez-la d'un linge propre. Si la zone est infectée, utilisez un cataplasme de feuilles et de bourgeons de feuilles de la même manière.

Soutient le système immunitaire: L'infusion aux feuilles de Bouleau est excellent pour soutenir le système immunitaire. Il est anti-inflammatoire, antibactérien et contient de nombreuses vitamines, minéraux, saponines, fla-vonoïdes, tanins et autres composés qui sont excellents pour le système immunitaire. Il aide à nettoyer et à guérir le corps.

Cancer: L'acide bétulinique fait l'objet de recherches actives en tant que médicament anticancéreux. Notez que le Chaga, qui pousse sur les arbres Bouleau, convertit efficacement la bétuline présente dans le Bouleau en acide bétulinique. Voir page 245 pour le Chaga.

Récolte: Récoltez la sève au début du printemps, et les bourgeons et les branches à la fin du printemps, avant que les bourgeons ne s'ouvrent. Récoltez

l'écorce interne au printemps ou en automne.

Récoltez les feuilles de Bouleau en été lorsque l'elles sont fraîches et d'un vert vif, et récoltez-les le matin avant que la chaleur ne dissipe leur huile. Utilisez-les fraîches (le mieux) ou séchez-les pour un usage ultérieur. Dépouillez l'écorce en fines lamelles peu profondes à l'aide d'un couteau bien aiguisé.



Avertissement: La feuille de Bouleau est considérée comme sûre pour un usage externe et interne. Cependant, les femmes enceintes ou allaitantes ne doivent pas l'utiliser.

Certaines personnes sont allergiques au Bouleau et ne doivent pas l'utiliser. Les feuilles de Bouleau peuvent augmenter la rétention de sel dans le corps et peuvent augmenter la pression sanguine chez les personnes sensibles. Évitez le Bouleau si vous souffrez d'hypertension artérielle. Ne l'utilisez pas si vous prenez des diurétiques ou des pilules d'eau. Buvez beaucoup d'eau lorsque vous utilisez Bouleau.

Recettes: Extrait de vinaigre de feuilles de Bouleau. Feuilles de Bouleau écrasées, vinaigre de cidre de pomme. Écrasez les feuilles de Bouleau et mettez-les dans un bocal, rempli aux trois quarts environ. Recouvrez les feuilles de vinaigre de cidre de pomme et remuez pour libérer les bulles d'air. Ajoutez du vinaigre jusqu'à ce que le bocal soit plein. Fermez hermétiquement le bocal. Laissez tremper les feuilles pendant 4 à 6 semaines, en secouant le bocal tous les jours ou tous les deux jours. Filtrez les feuilles et étiquetez le vinaigre. Utilisez le vinaigre aux repas, dans les vinaigrettes, ou buvez-le dans l'eau aux repas. Bon pour 1 an.

Huile de feuilles de Bouleau ou extrait d'écorce interne: remplissez un bocal aux trois quarts avec des feuilles de Bouleau fraîches et/ou de l'écorce interne. Recouvrez les feuilles d'huile d'olive ou d'amande biologique et remplissez jusqu'en haut. Couvrez le bocal et placez-le dans un endroit ensoleillé sur le rebord d'une fenêtre et laissez-le infuser pendant 6 à 8 semaines, en secouant le bocal tous les jours ou tous les deux jours. Filtrez l'huile dans un bocal en verre avec un couvercle hermétique et étiquetez-le. Conservez-la dans un endroit frais et sombre.

Camarine Noire, *Empetrum nigrum*

La Camarine noire est un arbuste bas à feuilles persistantes qui mesure généralement de 10 à 25 cm de haut et forme un tapis dense sur le sol. Elle fait partie de la famille des Ericaceae (bruyères).



Identification: Les feuilles vert clair en forme d'aiguille sont simples et étroites, avec des marges latérales fortement recourbées vers le bas. Elle aime pousser dans les zones rocheuses. Les feuilles ont des glandes qui produisent des substances toxiques et les feuilles tombent tous les 2 à 4 ans.

La Camarine noire produit de petites fleurs individuelles rose-violet pendant l'été et un fruit bleu-noir acide.

Utilisation comestible: Les baies sont la seule partie comestible de la plante, mais les rameaux peuvent être utilisés pour une infusion. Les fruits ont un goût âcre et amer, c'est pourquoi ils sont rarement consommés frais. Ils sont généralement utilisés pour les tartes, les confitures, le jus et le vin.

Les baies mûrissent en automne et restent pendant une grande partie de l'hiver, ce qui en fait une bonne source de vitamine C en hiver. Elles sont très riches en anthocyanines et constituent un excellent antioxydant.

Usage médicinal: Les fruits, les branches/rameaux/tiges et les racines sont utilisés en médecine.

Diarrhée, dysenterie et gastro-entérite: La diarrhée et les autres maladies de l'estomac répondent bien à une infusion de feuilles de camarine noire faite à partir des feuilles et des tiges. L'infusion stimule le mucus, calme le tube digestif et réduit l'inflammation.

Les baies cuites sont utilisées en cas de gastro-entérite.

Antibactérien et antifongique: Les branches de la camarine noire sont à la fois antibactériennes et antifongiques.

Lavage des yeux: Une infusion fait à partir des racines de la camarine noire peut être utilisé comme un lavage d'yeux pour les yeux douloureux.

Antihistaminique, anti-inflammatoire et antidouleur: Les baies contiennent la quercétine, un antihistaminique et un anti-inflammatoire. Cet anti-inflammatoire aide également à soulager la douleur et peut être utilisé pour toute maladie résultant de l'inflammation.

Récolte: Les fruits des camarines noires sont mûrs et prêts à être récoltés entre août et septembre. Ils peuvent être récoltés jusqu'à l'arrivée de l'hiver ou on peut les laisser hiverner sur la plante pour les récolter au printemps.



Recettes. Infusion de feuilles de Camarine noire: 30 gr de feuilles et de tiges de la plante de camarine noire, 1 tasse d'eau bouillante. Coupez les feuilles et les tiges en fins morceaux et couvrez-les d'eau bouillante.

Couvrez hermétiquement le récipient. Laissez infuser les herbes jusqu'à ce que le liquide ait refroidi à température ambiante. Filtrez les herbes.

Canneberge, *Vaccinium macrocarpon*

L'arbuste Canneberge est un membre de la famille des Ericaceae (bruyères). Il pousse dans les tourbières acides, les marais, les zones humides et les prairies mal drainées.

Identification: Ces arbustes rampants à croissance lente dépassent rarement 20 cm de hauteur. Ils ont de longues tiges filiformes, ou vignes, qui s'étirent jusqu'à 2 mètres de long. La plante a de petites feuilles oblongues, toujours vertes, qui sont tachetées de petits points sur la face inférieure. Les feuilles coriaces ont une longueur d'environ un centimètre. Des fleurs rose foncé avec des pétales réfléchis distincts apparaissent de juin à août. Le style et les étamines sont exposés et pointent vers l'avant. Le fruit de la canneberge est une petite baie qui est plus grande que les feuilles. La baie est blanche lorsqu'elle est immature et devient généralement rouge foncé lorsqu'elle est mûre.

Utilisation comestible: Les baies sont comestibles, mais elles sont très acides. L'ajout de sucre les rend plus appétissantes, tout comme le fait de les sécher.

Utilisation médicinale: Les Canneberges sont un moyen de prévention et un remède efficace pour les infections des voies urinaires à un stade précoce. Elles agissent en empêchant l'adhésion des bactéries à la paroi de la vessie et de l'intestin, prévenant ainsi l'infection. Si l'infection est trop bien ancrée, d'autres remèdes peuvent être nécessaires, comme l'Usnea, le Raisin d'ours/Uva Ursi, et la racine de Mahonia. Les canneberges ont des niveaux élevés d'antioxydants, de vitamine C et d'acide salicylique, qui aident à soulager la douleur et à guérir.

Pour bénéficier de tous les avantages des canneberges à des fins médicinales, il suffit de consommer le fruit ou son jus non sucré tous les jours, aussi longtemps que nécessaire. Le jus de canneberge est acide, mais il est plus agréable au goût lorsqu'il est dilué dans de l'eau.



Infections des voies urinaires: La consommation de canneberges, de leur jus ou d'un comprimé concentré de Canneberge empêche les bactéries des voies urinaires de se multiplier et de s'accrocher aux parois de la vessie, ce qui permet de les évacuer facilement du système. La consommation régulière de jus de Canneberge non sucré prévient les maladies des voies urinaires et peut vous éviter d'avoir recours aux antibiotiques. Les canneberges ne sont pas aussi efficaces pour traiter les infections urinaires établies. Le jus ne tue pas les bactéries, et une réinfection peut se produire si la consommation de Canneberge est interrompue alors que les bactéries sont encore dans le système.

Vous devrez peut-être ajouter un mélange antibiotique à base de plantes (voir ci-dessus).

Santé cardiovasculaire: Les flavonoïdes contenus dans les canneberges sont riches en propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires et diminuent le risque d'athérosclérose. Ils augmentent également le taux de cholestérol HDL («bon»).

Infections bactériennes respiratoires: Le jus de canneberge inhibe l'*Haemophilus influenza*, qui est une cause fréquente d'infections respiratoires et auriculaires chez les enfants. Le jus empêche ces bactéries d'adhérer à la surface de la peau.

Traite et prévient les ulcères gastriques: Les canneberges aident à réduire le risque d'ulcères gastroduodénaux causés par Helicobacter pylori. En plus d'empêcher l'adhésion des bactéries à la paroi de l'estomac, la forte teneur en flavonoïdes des canneberges supprime les infections et aide l'organisme à guérir.

Effets antitumoraux et anticancéreux: La Canneberge est un puissant agent antitumoral et est également un agent de prévention du cancer. Les composés médicinaux contenus dans le fruit inhibent la croissance et la propagation de plusieurs types de cancers.

Avertissement: Les patients qui prennent du Coumadin doivent être prudents lorsqu'ils prennent de la Canneberge. Les effets anticoagulants supplémentaires de Canneberge aggravent le Coumadin. Les canneberges contiennent de l'acide salicylique, un composant de l'aspirine. Les personnes qui sont allergiques à l'aspirine ne doivent pas consommer de canneberges.

Recettes. Us de canneberges fraîches. Quatre tasses de canneberges, 4 tasses d'eau, un quart de tasse de jus de citron, un quart de tasse de jus d'orange, sucre au goût. Portez les canneberges et l'eau à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter les baies pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que toutes les baies aient éclaté et que les canneberges soient cuites.

Passez le mélange de canneberges dans un moulin à légumes avec le réglage le plus petit. Passez le mélange dans un tamis à mailles fines. Écrasez légèrement la pulpe pour faciliter l'égouttage, mais pas assez fort pour faire passer la pulpe. Incorporez le jus d'orange et le jus de citron. Ajoutez du sucre pour sucrer le jus, si vous le souhaitez.



Cascara, *Rhamnus* ou *Frangula purshiana*

Également appelé écorce sacrée et bâton de chittam, le Cascara est bien connu pour son utilisation comme laxatif. Il est très efficace, mais comporte des risques lorsqu'il est utilisé à long terme, surtout si la santé d'une personne est déjà diminuée. Elle préfère les sols humides et acides et se trouve généralement en bordure des clairières et des forêts. Il fait partie de la famille des Rhamnaceae (nerprun).

Identification: Le cascara pousse jusqu'à 9 mètres de haut. Il a des feuilles ovales finement dentées, chacune de 7,5 cm à 12 cm de long, avec des nervures parallèles proéminentes partant de la nervure centrale.

Les feuilles sont vert brillant sur le dessus et d'un vert plus clair et terne sur le dessous. L'écorce lisse est brun-rougeâtre à gris argenté. Au début ou au milieu du printemps, l'arbre produit de minuscules fleurs à cinq pétales jaune verdâtre qui poussent en grappes en forme d'ombelles. Des baies rouges apparaissent et mûrissent pour devenir violettes foncées ou noires. Les baies ont une pulpe jaune et deux à trois graines chacune.

Utilisation comestible: Le fruit est parfois consommé cru ou cuit, mais il serait légèrement toxique et aurait également un effet laxatif. Le thé est fabriqué à partir de l'écorce après séchage ou vieillissement. Il a un goût amer. Ne pas utiliser l'écorce fraîche.

Usage médicinal: Le Cascara est généralement prescrit sous forme de tisane, mais de nombreuses personnes ne supportent pas l'amertume intense. L'écorce peut être réduite en poudre et prise dans une capsule comme alternative plus appétissante. Ses effets médicinaux se font généralement sentir dans les 6 à 8 heures. Le Cascara est recommandé uniquement pour une utilisation à court terme, pas plus de 2 semaines. Utilisez toujours la plus petite dose efficace. N'utilisez que de l'écorce de Cascara vieillie (voir récolte).

Laxatif naturel: L'écorce de cascara est un laxatif

naturel pour le traitement de la constipation. La plante agit comme un stimulant sur le gros intestin, stimulant les contractions et faisant passer les aliments dans le système digestif.

Stimulation de la vésicule biliaire, du foie, de l'estomac et du pancréas: Le Cascara stimule la vésicule biliaire pour qu'elle produise davantage de bile. Cette action facilite la digestion et prévient et brise les calculs biliaires. Il améliore les sécrétions de l'estomac, du foie et du pancréas, traitant ainsi des problèmes tels que l'hypertrophie du foie et la mauvaise digestion.



Réduit le taux de cholestérol: Le Cascara aurait un effet bénéfique sur le taux de cholestérol. Cependant, il n'est pas recommandé à cette fin en raison de ses effets secondaires à long terme et de ses risques potentiels.

Hémorroïdes: En raison de ses propriétés laxatives, le Cascara est utile, temporairement, dans le traitement des hémorroïdes.

Propriétés antimicrobiennes: Le Cascara a des propriétés antibactériennes et antifongiques. Elle est efficace contre l'Helicobacter pylori, qui provoque des ulcères, l'*E. coli*, le *Staphylococcus aureus*, et d'autres. Il est également efficace contre la levure Candida.

Système nerveux central: Le Cascara améliore l'anxiété, le bien-être émotionnel et d'autres problèmes du système nerveux central chez certaines personnes.

Effets anti-inflammatoires: La plante est un anti-inflammatoire, cependant, il existe des anti-inflammatoires plus efficaces avec moins de risques.

Cancer: Le Cascara a été utilisé pour inhiber la croissance et la propagation du cancer. Il peut être utilisé en plus des traitements traditionnels contre le cancer, sous surveillance médicale.



Récolte: Récoltez le Cascara au printemps, au moins un an avant de l'utiliser à des fins médicinales. Le vieillissement est nécessaire pour réduire les irritations gastro-intestinales. Le Cascara frais provoque des nausées, des vomissements, des diarrhées et des spasmes intestinaux intenses. Faites sécher l'écorce ou faites-la cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit complètement sèche.

Avertissement: Le Cascara est un stimulant et ne doit être utilisé que pour le court terme, moins de 2 semaines. Le Cascara ne doit jamais être utilisé pendant la grossesse ou l'allaitement. Il peut stimuler les menstruations et les fausses couches. Le Cascara ne doit pas être administré aux enfants. L'utilisation à long terme peut entraîner une diarrhée chronique, des déséquilibres électrolytiques, une déshydratation et de graves douleurs intestinales. Elle peut également provoquer une hépatite toxique. Le Cascara peut interagir avec certains médicaments sur ordonnance et ne devrait pas être combiné à d'autres médicaments, sauf sur l'avis d'un professionnel de la santé.

Recettes. Infusion de cascara: Pour cette infusion, vous avez besoin d'écorce qui a été vieillie pendant au moins 1 an. N'utilisez pas d'écorce fraîche. Ingrédients: 1 cuillère à café d'écorce de cascara, 1 tasse d'eau de source ou d'eau distillée. Portez l'eau et l'écorce à ébullition et réduisez le feu à un frémissement. Laissez mijoter pendant 30 minutes, puis filtrez et laissez refroidir. Sucrez le thé avec du miel brut ou du fenouil pour masquer l'amertume.

Cerisier de Virginie, *Prunus virginiana*

Le Cerisier de Virginie est comestible mais rarement consommé de nos jours en raison de son acidité et de son astringence. Il fait partie de la famille des Rosaceae (roses).

Identification: Le *Prunus virginiana* est un petit

arbre ou un arbuste à feuilles caduques qui peut atteindre 9 mètres de haut. Il possède de grandes feuilles elliptiques simples qui mesurent 10 cm de long sur 6,4 cm de large. Elles sont vert foncé, ont une face supérieure brillante et une face inférieure plus pâle, et ont des marges dentées. Elles deviennent jaunes à l'automne.

Entre les grappes de feuilles se trouvent des fleurs blanches voyantes qui mesurent environ 7,5 cm à 15 cm de long. Les fleurs s'épanouissent en mai et juin, et les fruits apparaissent en août.

La couleur de l'écorce du Cerisier de Virginie varie du brun ou du gris, au violet et au rouge. La texture de l'écorce est lisse et fine en apparence lorsqu'elle est jeune. L'écorce devient plus irrégulière et plissée avec l'âge.



Utilisation comestible: Les parties comestibles du Cerisier de Virginie sont les fruits et les graines. Les baies crues sont comestibles et ont une bonne saveur, mais sont très astringentes. En cuisine, on les utilise dans les tartes et les gelées où le sucre contrebalance leur saveur aigre.

Les baies contiennent de grandes quantités de pectine, elles sont donc souvent associées à des fruits à plus faible teneur en pectine lors de la fabrication de sirops, de confitures et de gelées. Le fruit est également utilisé pour faire du vin et des sirops. Les baies séchées sont utilisées pour faire du pemmican, et les brindilles et l'écorce font un bon thé. Ne mangez pas les graines si elles ont un goût amer.



Utilisation médicinale: En plus des utilisations ci-dessous, l'écorce intérieure est utilisée comme agent aromatisant pour les sirops contre la toux et autres médicaments amers. Il n'est pas souvent utilisé d'autres façons de nos jours.

Maladie de l'estomac: Les fruits et l'écorce séchés du Cerisier de Virginie sont utilisés pour la diarrhée, les ballonnements, les brûlures d'estomac et les ulcères d'estomac.

Toux humide et bronchite: L'écorce du Cerisier de Virginie est utilisée comme base pour les médicaments contre la toux et le traite aussi directement la toux grasse et la bronchite. Il est préférable de l'associer à d'autres herbes plus puissantes.

Avertissement: On dit que les graines ont une forte concentration de cyanure d'hydrogène, qui est un poison qui donne aux amandes leur saveur caractéristique. Cette toxine peut être facilement détectée par son goût amer. Elle est généralement présente en petite quantité. En grande quantité, elle peut être mortelle. Toutefois, en petites quantités, il a été démontré que le cyanure d'hydrogène stimule la respiration, améliore la digestion et supprime la croissance du cancer. Utilisez-le avec précaution.

Chou Palmiste ou Palmier de Floride, *Serenoa repens*

Le Chou palmiste pousse en fourrés denses de plantes basses de 0,6 à 3 m de haut. Il fait partie de la famille des Arecaceae (palmiers).

Identification: Les feuilles vert clair ou blanc argenté du Chou palmiste forment un éventail arrondi contenant environ 20 folioles. Le pétiole (tige de la feuille) est couvert de dents pointues ou d'épines, d'où son nom. Les pétioles peuvent atteindre 60 cm à 90 cm de long. Les feuilles font 60 à 90 cm de large et sont divisées en folioles de 60 à 120 cm de long. Les petites fleurs sont d'un blanc pâle sur des panicules composées densément couvertes pouvant atteindre 60 cm de long. Le fruit du Chou palmiste est une grosse drupe rouge-noire à maturité. Les baies d'une taille d'environ 2,5 cm apparaissent à la fin de l'été sous forme de baies vertes à brunes, qui mûrissent pour prendre une couleur noir-violet.

Consommation et autres usages: Le cœur est comestible cru ou cuit, tout comme le fruit mûr, qui est décrit comme ayant une odeur de fromage bleu ou de savon. Pour accéder au cœur délicieux, coupez le tronc et enlevez l'enveloppe extérieure. Les nouvelles pousses sont également comestibles. Les tiges/stalles de palmier sont utilisées pour la corderie (corde) et la vannerie.

Utilisation médicinale: Les baies du Chou palmiste sont utilisées comme médicament.



Tonique général, toux et indigestions: Essayez le jus des baies écrasées comme tonique général pour la santé. Il soulage également la toux, même la plus difficile, et c'est un expectorant. Il est également utilisé pour les maux d'estomac, l'indigestion et la dysenterie. Il a des propriétés sédatives et diurétiques.

Problèmes de prostate: Le Chou palmiste est utilisé pour le gonflement, le cancer de la prostate et d'autres problèmes de prostate. C'est un traitement sûr pour les hommes souffrant d'hyperplasie bénigne de la prostate légère à modérée. Il aide à diminuer le besoin d'uriner fréquemment.

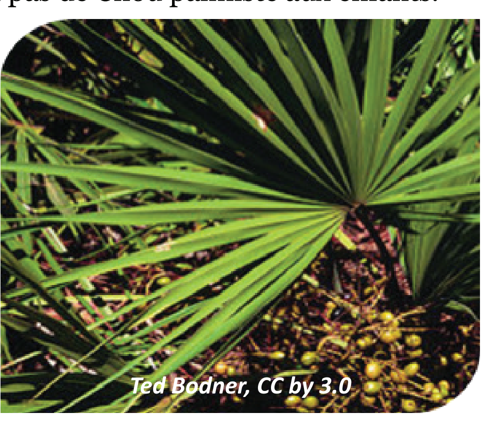
Augmentation de la libido et retardement de la ménopause: On croit depuis longtemps que le Chou palmiste augmente la libido des hommes et des femmes. On dit qu'il augmente la fertilité chez les femmes et qu'il retarde l'apparition de la ménopause.

Alopécie androgénique (perte de cheveux): Les baies de chou palmiste traitent l'alopécie androgénique chez certaines personnes. Il s'agit d'un type de perte de cheveux et de calvitie causé par un déséquilibre hormonal.

Gain de poids et absence d'épanouissement: Les baies de chou palmiste sont anabolisantes, et aident à augmenter la masse musculaire et à favoriser la prise de poids.

Récolte: Cueillez à la main les baies mûres d'un noir violacé en août et septembre en les étalant pour les faire sécher. Conservez-les dans un endroit frais, sec et sombre.

Avertissement: Évitez d'utiliser le Chou palmiste si vous souffrez d'un trouble de la coagulation sanguine, d'une maladie du foie ou du pancréas. N'utilisez pas le Chou palmiste si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Le Chou palmiste augmente la fertilité et rend les pilules contraceptives moins efficaces. Ne donnez pas de Chou palmiste aux enfants.


Ted Bodner, CC by 3.0

Cornouiller à Fleurs, *Cornus florida*

Les Cornouillers à fleurs font partie de la famille des Cornaceae.


Feuilles de Cornouiller à fleurs, KENPEI, CC BY SA 3.0

Identification: Le Cornouillers à fleurs pousse comme un arbuste ou un petit arbre à feuilles caduques. Les feuilles opposées et lisses sont de forme ovale et ont des nervures parallèles prometteuses avec une extrémité pointue. Les feuilles sont d'un vert profond sur la face supérieure et d'un blanc velouté sur la face inférieure et mesurent de 5 à 12 cm de long. Leurs nervures s'incurvent vers le bas à l'approche des bords de la feuille. Des fleurs blanches ou roses apparaissent en avril ou mai. Les fleurs apparaissent avant les feuilles. Les petites fleurs sont au centre de quatre bractées voyantes, blanc crème, qui apparaissent comme des pétales. De petites drupes rouges se forment, contenant chacune une ou deux graines.



Utilisation comestible et autre: Les fruits peuvent être consommés s'ils sont cuits. Les brindilles

de Cournouiller à fleurs apelées et mâchées font une bonne brosse à dents et aident à blanchir les dents.

Utilisation médicinale: Le fruit, les feuilles, l'écorce et l'écorce de la racine sont utilisés à des fins médicinales.

Réduction de la malaria et de la fièvre: L'écorce du Cournouiller à fleurs contient de la quinine, utile pour traiter la malaria. Le thé provoque également la transpiration, ce qui rafraîchit le corps.

Soin des plaies et des muscles endoloris: Pour les coupures, les brûlures et autres plaies de la peau, essayez un cataplasme fait à partir de feuilles de Cornouiller à fleurs. C'est un anti-inflammatoire et un analgésique.

La décoction d'écorce de Cournouiller à fleurs est utile pour soulager la douleur des muscles endoloris. Frottez la décoction sur les muscles endoloris ou utilisez-la sur les articulations douloureuses.

Créosotier ou Arbre à créosote, *Larrea tridentata*

Larrea tridentata appartient à la famille des Zygophyllaceae. Il est également connu sous le nom d'Arbre à créosote et de bois gris. Il a une forte odeur de créosote.

Identification: L'Arbre à créosote est un arbuste persistant qui pousse de 1 à 3 mètres de haut. Les tiges de cette plante portent des feuilles résineuses, petites, vert foncé, composées et opposées. Chaque feuille possède deux folioles, qui se rejoignent à la base. Les fleurs ont cinq pétales jaunes. Le fruit est recouvert de poils blancs denses.

Utilisation comestible: Pas généralement considéré comme comestible. J'ajoute quelques feuilles à ma bouteille d'eau lorsque cette plante est présente. Cela aide à garder ma bouteille d'eau propre et sans microbes.

Usage médicinal: Les feuilles sont utilisées en médecine. Elles sont antimicrobiennes, antibactériennes, antioxydantes, et actives contre les protozoaires.

Traiter les maux de dents: Pour les dents sensibles et les maux de dents dus à des caries, chauffez les jeunes pousses de la plante pour produire de la sève, puis faites couler la résine de la sève dans la cavité dentaire. Cela scelle temporairement la dent et arrête la douleur.

Plaies, brûlures, contusions, éruptions cutanées: Antibactérien et antimicrobien: Une pommade à base de feuilles de Créosotier est un bon choix pour les plaies, les brûlures, les contusions et les éruptions cutanées. Une teinture externe est également un bon choix si la peau n'est pas abîmée. Le Créosotier a des vertus antimicrobiennes et antibactériennes sur la surface de la peau. Je l'extrais principalement en huile pour un usage externe, mais vous pouvez également faire un cataplasme à partir des feuilles moulues, l'appliquer sur la peau et la recouvrir d'un linge propre.



3 Créosotier, photo par Adbar, CC by SA 3.0

Acné, psoriasis, eczéma, pellicules: Antifongique: La teinture ou l'huile de Créosotier peut être utilisée en externe sur l'acné, l'eczéma, le psoriasis et les pellicules. Ses propriétés antibiotiques et anti-inflammatoires sont bénéfiques ainsi que ses tanins. C'est un très bon antifongique externe.

Arthrite: La teinture de Créosotier faite avec de l'alcool ou de l'huile fonctionne en friction pour soulager la douleur de l'arthrite.



Problèmes pulmonaires et respiratoires, maladies vénériennes et infections des voies urinaires: Dans le passé, l'infusion et la teinture de Créosotier étaient utilisées comme expectorant pour les problèmes respiratoires et comme antiseptique pulmonaire, ainsi que comme traitement pour les maladies vénériennes, les rhumatismes et les infections urinaires. Ces dernières années (depuis les années 1960), on s'est inquiété de possibles effets toxiques sur le foie, aussi je suggère fortement de limiter son utilisation en interne.

Récolte: Je préfère récolter le Créosotier par temps sec, avant que la plante ne fleurisse, afin que la concentration la plus élevée des ingrédients actifs se trouve dans les feuilles. La récolte se fait de préférence à midi, lorsque l'activité chimique de la plante est la plus élevée.

Elle peut être séchée dans un endroit chaud et ombragé, ou dans la chaleur artificielle à des températures inférieures à 50° C).

L'une des méthodes les plus simples pour sécher l'herbe consiste à recueillir les feuilles, à les mettre dans un grand sac en papier, puis à placer le sac dans un endroit chaud et sec pendant quelques jours. Conservez-les dans un bocal en verre hermétiquement fermé, dans un endroit frais et sombre.

Recettes. Pommade Créosotier: Huile porteuse telle que l'huile d'olive biologique ou l'huile de coco liquide, feuilles de Créosotier séchées, cire d'abeille. Remplissez le bocal à moitié avec du Créosotier séché. Recouvrez les herbes avec de l'huile d'olive biologique, en remplissant le bocal jusqu'à presque le haut. Couvrez le bocal d'un couvercle hermétique et étiquetez-le.

Placez le bocal dans un endroit ensoleillé pendant 6 à 8 semaines, en secouant tous les deux jours. Filtrez les herbes. Mesurez l'huile et ajoutez 1/4 de la quantité de cire d'abeille (si vous avez 1 tasse d'huile, ajoutez ¼ tasse de cire d'abeille). Chauffez les deux ensemble doucement jusqu'à ce que la cire fonde à l'aide d'un bain-marie. Mélangez la cire et l'huile, et versez dans vos récipients pour qu'ils durcissent. Utilisez dans les deux ans.

Érable à Sucre, *Acer saccharum*

L'Érable à sucre est un arbre étonnamment sain. Beaucoup de gens pensent au sucre lorsqu'ils pensent à l'Érable à sucre et supposent que le sirop sucré est malsain. C'est plutôt le contraire qui est vrai et j'ai utilisé le sirop d'érable comme remède lorsque la sève n'est pas disponible. Les érables font partie de la famille des Sapindaceae (savonnier).

Identification: Des grappes de fleurs vertes jaunâtres apparaissent en avril ou mai, poussant sur des ombelles. Les fleurs produisent un fruit sec appelé samare qui contient deux graines et des ailes en papier (comme un hélicoptère) qui aident à la dispersion. Le tronc, les branches et les feuilles produisent une sève sucrée, qui est entaillée, bouillie et concentrée pour produire du sirop d'érable.

Utilisation comestible: Le sirop d'érable fabriqué à partir de la sève est un édulcorant populaire, mais la sève peut également être utilisée comme boisson sous sa forme brute. Les graines sont comestibles crues ou cuites - il suffit d'enlever les «ailes».

Des morceaux de l'écorce interne peuvent être cuits, séchés et moulus en farine pour épaissir ou mélangés à des céréales pour la cuisson. J'adore les fleurs et les jeunes bourgeons de l'érable à grandes feuilles (*Acer macrophyllum*) aussi bien crus que cuits. Ils sont l'une de mes verdures printanières préférées là où je vis.

Utilisation médicinale: L'écorce interne et la sève sont les parties utilisées pour la médecine.

Tonique sanguin et diurétique: Une tisane faite à partir de l'écorce interne est utilisée comme tonique sanguin. Elle aide à éliminer les toxines du corps et à nettoyer le sang. Elle a également des effets diurétiques, elle doit donc être prise tôt dans la journée et avec modération.


Feuilles de l'Erable à sucre, photo par Superior National Forest [CC BY 2.0]

Toux, Congestion bronchique: Le thé d'écorce d'érable, fabriqué à partir de l'écorce interne de l'Érable à sucre, a des propriétés expectorantes. Il détache le flegme dans les poumons et aide le corps à s'en débarrasser. Il rend la toux plus productive et supprime le besoin d'une toux excessive. En plus de la tisane, le sirop d'érable est apaisant pour la gorge et pour la toux. Je l'utilise comme base dans les sirops contre la toux.

Remède pour les yeux: Traditionnellement, une infusion composée de l'écorce était utilisée comme collyre pour traiter la cécité, bien que l'on ne sache pas quel type de cécité. La sève est utile pour traiter les yeux douloureux.

Ostéoporose: La sève de l'Érable à sucre est riche en minéraux nécessaires à la santé des os, notamment le calcium, le potassium et le magnésium.

Ulcères gastriques et cancer gastrique: Les ulcères gastriques causés par une blessure de la paroi de l'estomac et une infection par la bactérie *Helicobacter pylori* évoluent parfois vers un cancer gastrique. L'ulcère et le cancer peuvent être prévenus

par la consommation régulière de la sève d'Érable à sucre et la sève peut guérir les ulcères gastriques existants.

Pression artérielle: La teneur élevée en minéraux de la sève d'érable est bénéfique pour maintenir les niveaux de pression artérielle régulés.

Protège le cœur: Le zinc, le potassium, le magnésium et d'autres minéraux nécessaires au bon fonctionnement du cœur sont présents dans la sève. De plus, la sève d'érable aide à contrôler l'hypertension artérielle.

Aide à prévenir le diabète et à réguler la glycémie: Le sirop d'érable et la sève d'érable sont bons pour le contrôle de la glycémie. Ils n'augmentent pas la glycémie autant que d'autres édulcorants et ils préviennent en fait le diabète de type 2 lorsqu'ils sont utilisés en quantités modérées. L'acide ascorbique présent dans la sève aide à augmenter la sensibilité à l'insuline et stimule le pancréas à produire plus d'insuline.

Soutien du système immunitaire: L'utilisation régulière de la sève d'érable stimule le système immunitaire et aide l'organisme à éliminer les microbes nuisibles. Elle peut également être utilisée pour combattre une infection ou lors d'une exposition à des agents infectieux.

Acné et imperfections de la peau: La sève et le sirop d'érable contiennent des antioxydants et des propriétés anti-inflammatoires qui aident à guérir les imperfections de l'acné et à prévenir la formation de nouvelles. Appliquez le sirop d'érable directement sur l'imperfection infectée et laissez-le en place pendant 10 à 20 minutes. Rincez-le ensuite à l'eau tiède.

Réduire le stress et la dépression: La sève et le sirop d'érable contiennent des minéraux et des antioxydants qui aident le corps à faire face aux effets du stress et à calmer le système nerveux pour réduire la dépression.

Combat les maladies chroniques inflammatoires et dégénératives: Les maladies inflammatoires comme l'arthrite, les maladies inflammatoires de l'intestin, les maladies cardiaques et de nombreuses maladies auto-immunes sont calmées par le contenu anti-inflammatoire et antioxydant de la sève d'érable. Elle protège le cerveau et le corps du stress oxydatif, de l'inflammation chronique et des effets du vieillissement.

Augmente les effets des antibiotiques: Lorsqu'elle est prise avec des antibiotiques, la sève d'érable en augmente les effets et rend apparemment les antibiotiques plus puissants. La combinaison d'antibiotiques et de sève d'érable agit mieux et plus rapidement que les antibiotiques seuls.

Récolte de l'érable: L'érable fabrique du sucre pendant l'été et le stocke dans les racines de l'arbre sous forme d'amidon. Pendant l'hiver, l'arbre utilise la sève stockée pour fournir de l'énergie à l'arbre. Nous pouvons «entailler» l'arbre pour recueillir cette énergie pour nous-mêmes. Au printemps, percez un trou de robinet et insérez un bec verseur avec un seau en dessous pour récupérer la sève. Lorsque le temps se réchauffe, la sève s'écoule du trou de coulée dans le seau via le bec. La meilleure période pour recueillir la sève est de mars à avril. La sève peut être utilisée fraîche telle quelle ou bouillie pour faire du sirop. Il faut environ 37 litres de sève pour faire un litre de sirop d'érable.



Févier d'Amérique, *Gleditsia triacanthos*

Le Févier d'Amérique est un arbre à feuilles caduques qui fait partie de la famille des Fabaceae. Il est également connu sous le nom de Févier épineux. Ses feuilles deviennent d'un jaune brillant en automne. Le Févier d'Amérique se trouve le plus souvent sur des sols humides et fertiles dans les boisés des hautes terres, les coteaux rocheux, les vieux champs, les plaines inondables des rivières et les terres basses riches et humides.

Identification: Le Févier d'Amérique peut atteindre une hauteur de près de 30 mètres et croître rapidement. Le Févier d'Amérique est enclin à perdre de grosses branches lors des tempêtes de vent. Il est

armé d'épines épaisses et ramifiées pouvant atteindre 7,5 cm de long. L'écorce est de couleur noirâtre ou gris-brun, avec des plaques d'écorce lisses et longues, en forme de plaques, séparées par des sillons.

Ses épines acérées poussent sur le tronc principal et à la base des branches. Les rameaux d'un an ont des épines simples, mais les branches plus âgées ont des épines disposées en grappes de trois. Les épines poussent à partir du bois et diminuent en nombre à mesure que l'arbre vieillit. Les jeunes épines sont vertes, mais elles deviennent rouges, brunes ou grises à maturité.



Miel Locust Thorns, Greg Hume, CC by SA 3.0

Ses feuilles sont caduques, alternes, pennées ou bipennées et mesurent entre 10 et 20 cm de long. Elles ont souvent 3 à 6 paires de branches latérales; avec des paires de folioles brillantes, vert foncé. Les petites fleurs nombreuses sont vertes-jaunes et pendent en grappes. Elles mesurent de 5 cm à 12,5 cm de long, sont soit staminées (mâles), soit pistillées (femelles) et sont portées par des arbres séparés. Cependant, chaque arbre aura quelques fleurs parfaites (mâles et femelles). Les fleurs ont un parfum agréable. Les fruits du Févier d'Amérique sont des gousses aplaties et en forme de lanière de 15 à 40 cm de long et de 2,5 à 4 cm de large.

Elles sont brun foncé à maturité, pendantes et généralement tordues ou en spirale, avec une pulpe collante, sucrée et savoureuse. Les graines à l'intérieur de la gousse ressemblent à des haricots et mesurent environ un centimètre de long. Les arbres fleurissent en mai ou juin et portent des fruits en septembre ou octobre. Les gousses restent parfois sur l'arbre jusqu'en février.

Utilisation comestible: Les graines et les gousses sont comestibles. Les jeunes graines ont le goût des pois crus. Vous pouvez griller les graines comme substitut de café. La pulpe des jeunes gousses est sucrée et peut être consommée crue ou transformée en une boisson sucrée. Au fur et à mesure que les gousses de graines mûrissent, la pulpe devient amère.



Utilisation médicinale: Les principales propriétés médicinales du Févier d'Amérique sont anesthésiques, antiseptiques, anticancéreuses et digestives.

Toux, rhumes et maux de gorge: Une infusion à base d'écorce et de racines de Févier d'Amérique traite les rhumes et la toux. L'écorce intérieure est utile pour traiter les maux de gorge.

Traitement anticancer: Les feuilles, l'écorce intérieure et les épines de l'arbre Févier d'Amérique sont toutes efficaces contre la croissance des cellules cancéreuses. Utilisez les feuilles et l'écorce interne pour préparer une décoction anticancéreuse qui inhibe la croissance des cellules cancéreuses.

Variole et rougeole: Les gousses sont précieuses dans le traitement de la variole et de la rougeole. Ajoutez suffisamment d'eau à une demi-cuillère à café de poudre de gousses de Févier d'Amérique (voir recette ci-dessous) pour obtenir un sirop épais ou utilisez la pulpe de gousses fraîche.



Miel Locust Tree, Famartin, Travail personnel

Indigestion et coqueluche: L'infusion d'écorce de Févier d'Amérique est utilisée pour traiter à la fois l'indigestion et la coqueluche.

Recettes. Extrait de Févier d'Amérique: 75 cl de feuilles et épines de Févier d'Amérique, écrasées, 1 litre de vodka à 40%. Placez les feuilles et les épines de Févier d'Amérique dans un bocal de 1 litre, en

le remplissant aux 3/4. Remplissez le bocal avec la vodka ou un autre alcool à boire approprié. Fermez le bocal hermétiquement. Placez le bocal dans un endroit chaud et ensoleillé, comme un rebord de fenêtre, et laissez mariner pendant 4 à 6 semaines, en secouant tous les jours ou tous les deux jours. Filtrez l'alcool à travers un tamis fin ou un filtre à café pour enlever les feuilles et les épines. Conservez l'extrait dans un endroit frais et sombre pendant un maximum de 7 ans.

Poudre de gousses de Févier d'Amérique: Pour preparer la poudre à partir des gousses, elles doivent être nettoyées, trempées, et les graines retirées. Puis faites sécher et broyer les gousses.

Portez une casserole d'eau à ébullition et ajoutez les gousses. Éteignez le feu et faites tremper les gousses pendant au moins 4 heures, ou bien pendant la nuit. Fendez les gousses dans le sens de la longueur et retirez les graines. Jetez les graines. Coupez les gousses en petits morceaux. Déshydratez les morceaux de gousses à feu doux (135 °C). Broyez les gousses séchées dans un moulin à café ou un mortier et un pilon jusqu'à obtenir une poudre fine.

Frêne, *Fraxinus americana* ou *Fraxinus excelsior*

Le frêne, également connu sous le nom de frêne commun, de frêne pleureur, de frêne blanc et de frêne européen (F. excelsior), est un grand arbre à croissance rapide qui peut atteindre jusqu'à 30 m de hauteur.

L'arbre est grand et mince quand il est jeune, et il s'étend et devient plus arrondi en vieillissant. Il fait partie de la famille des Oleaceae (oliviers).



Identification: Au début du printemps, avant que les feuilles ne soient complètement formées, les branches présentent des grappes de fleurs, avec des fleurs mâles et femelles sur des plantes séparées. Il possède de grandes feuilles vert foncé de 20 cm à 30 cm, opposées et pennées qui ont chacune 5 à 11 folioles de forme ovale.

Les folioles ont une longueur de 5 cm à 12,5 cm, sont munies d'un pétiole et sont vertes brillantes sur le dessus et vert pâle en dessous. Les marges peuvent être légèrement dentées. Le fruit est un akène bronzé et ailé, appelé samare, de 5 cm de long. Chaque fruit contient une seule graine.

Utilisation médicinale: Les feuilles, les graines, l'écorce interne et la sève sont utilisées en médecine.

Accouchement, SOPK, fibromes utérins: L'extrait de feuilles de frêne est utilisé comme tonique après l'accouchement. Il est utilisé en homéopathie pour le SOPK et les fibromes utérins.

Fièvres, crampes d'estomac, laxatif: L'écorce interne du frêne a des propriétés toniques et astringentes. Elle peut être prise en thé pour traiter les fièvres et les crampes d'estomac. Le thé aux feuilles de frêne est diurétique et utile pour évacuer l'excès d'eau et les toxines du corps. L'écorce intérieure est un laxatif.



Récolte: Récoltez les feuilles pendant l'été, lorsque les feuilles sont complètement ouvertes, mais avant qu'elles ne commencent à changer de couleur. Récoltez l'écorce au printemps.

Avertissement: Le frêne peut provoquer des vomissements lorsqu'il est pris en interne. Faites attention. Le frêne est très puissant et ne doit pas être associé à d'autres médicaments sans l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de la santé qualifié. Ne donnez pas de frêne aux femmes enceintes, aux mères qui allaitent ou aux jeunes enfants. N'utilisez pas de frêne pour les personnes souffrant de problèmes rénaux ou hépatiques.

Tonique d'écorce de frêne: 1 cuillère à café d'écorce interne séchée, 1 tasse d'eau bouillante. Ajoutez l'écorce à l'eau bouillante et éteignez le feu. Laissez le tonique infuser pendant 15 minutes. Filtrez l'écorce.

Genévrier, *Juniperus* spp.

Le Genévrier est généralement un petit arbuste, qui pousse entre 0,6 et 6 m de haut. Il fait partie de la famille des Cupressaceae (cyprès).

Identification: L'arbuste a une écorce brun rougeâtre qui se détache en morceaux de papier. Les feuilles sont des aiguilles, effilées jusqu'à une pointe épineuse, en verticilles de trois, avec des bandes blanches au centre.

Les cônes apparaissent sur de courtes tiges. Les baies sont petites, rondes à ovales et jusqu'à un centimètre de diamètre. Les baies sont vertes lorsqu'elles sont jeunes et noir-violet lorsqu'elles sont mûres. Elles prennent jusqu'à 3 ans pour mûrir, donc les baies vertes et les baies mûres se trouvent souvent sur le même arbuste. Chaque baie contient généralement trois graines.

MPF, CC by 2.5

Utilisation comestible: Utilisez les baies écrasées en cuisine pour parfumer les viandes et les sauces. Les baies de genévrier sont utilisées comme arôme pour le gin. Les baies peuvent être utilisées séchées ou fraîches, et les écraser libère leur saveur amère. L'astringence est la plus forte dans les baies fraîches et diminue avec le séchage et le stockage.

Usage médicinal: Les baies de genévrier à usage médicinal peuvent être incorporées comme arôme dans la cuisine ou prises en infusion. Les aiguilles sont également médicinales et, contrairement aux fruits, peuvent être cueillies toute l'année.

Brûlures d'estomac, indigestions et flatulences: Les baies de genévrier sont un astringent amer qui favorise la digestion. Les amers provoquent une augmentation de la salive, des enzymes digestives et des acides gastriques, ce qui facilite la digestion des aliments et aide à lutter contre les flatulences et les gaz. Utilisez l'infusion de Genévrier, l'huile de Genévrier, ou mangez des baies de Genévrier mûres séchées et écrasées.

Diurétique: La consommation de baies de Genévrier soulage les ballonnements. Elle augmente le débit urinaire et soulage la rétention d'eau causée par une blessure, une inflammation ou un excès de sodium dans l'alimentation.

Infections de la vessie et des voies urinaires: Grâce à son action diurétique, le Genévrier aide à évacuer les toxines et les bactéries présentes dans les voies urinaires, ce qui permet de prévenir les infections urinaires. Il élimine également l'acide urique, ce qui aide la goutte, et aide à nettoyer la vessie et la prostate.

Propriétés antibactériennes et antifongiques: La baie de Genévrier est un traitement efficace contre de nombreuses souches bactériennes, à la fois gram-positives et gram-négatives. Il s'agit notamment des bacteries communes telles que E. coli, Staphylococcus aureus, la pneumonie, la gonorrhée et les bactéries résistantes aux antibiotiques. C'est également un puissant antifongique interne et externe.

Infections, irritations et plaies de la peau: Un mélange d'huile essentielle de Genévrier dans du saindoux ou une huile support est utilisé pour traiter les infections cutanées et les plaies.

Œdèmes (hydropisie). L'infusion de Genévrier traite les œdèmes.

Anti-inflammatoire, antioxydant et anti-âge: Les baies de Genévrier sont riches en propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Les antioxydants neutralisent les radicaux libres, responsables de la détérioration des cellules et du vieillissement qui conduit au développement de maladies comme le cancer, l'arthrite et les maladies cardiaques. Ils aident également à maintenir la peau en bonne santé et à combattre les rides et ridules qui résultent du vieillissement.

Problèmes respiratoires: Les aiguilles de Genévrier peuvent être infusées dans de l'eau et la vapeur inhalée pour soulager les problèmes respiratoires et dégager les mucosités.



Récolte: Ne cueillez que les baies mûres, bleu foncé, et mettez-les à sécher. En séchant, elles perdent une partie de leur couleur bleue et deviennent noirâtres. Les baies contiennent le plus d'huile au moment où elles commencent à mûrir, alors utilisez-les fraîches autant que possible.

Avertissement: Une consommation excessive peut provoquer une irritation des reins. Utilisez la feuille de Plantain ou la racine de Grande Mauve pour aider à minimiser l'irritation des reins. Les baies de Genévrier ne doivent pas être utilisées par les femmes enceintes ou allaitantes. Les diabétiques et les personnes souffrant de troubles de la coagulation doivent éviter le Genévrier. Il faut également l'éviter après une intervention chirurgicale.

Hamamélis de Virginie, *Hamamelis virginiana*

L'Hamamélis de Virginie est un spectacle bienvenu en hiver, car ses fleurs jaune vif apparaissent à la fin de l'automne, et souvent jusqu'au début du printemps. *Hamamelis virginiana* est un grand arbuste ou un petit arbre, qui mesure généralement 6 à 9 m de haut et s'étend tout autant. Il fait partie de la famille des Hamamelidaceae.


Fleurs de Hamamélis de Virginie, Wikipedia Commons

Identification: Il est assez facile d'identifier l'Hamamélis de Virginie en raison de sa forme unique en forme de canopée et de sa feuille alternes allongée de 7,5 à 15 cm de long avec une couche supérieure vert foncé et une surface inférieure vert pâle. Les feuilles ont des marges grossièrement dentées. Ma façon préférée de chercher la plante est de chasser au cœur de l'hiver. C'est généralement le seul arbre qui fleurit. Marquez l'emplacement et revenez quand vous voulez. La plante pousse en émettant de nombreux tronc, en formant un bosquet touffu. Il a une fleur jaune vif avec des pétales en forme de lanière et devient gigotant lorsqu'il ne reçoit pas assez de soleil. L'écorce et les rameaux sont généralement marron clair et gris, selon l'habitat. L'écorce développe des taches rugueuses et devient écailleuse à mesure que l'arbre vieillit.



Utilisation comestible: Le fruit en forme de capsule de l'arbre peut être ouvert pour exposer la graine comestible de type noix.

Utilisation médicinale: Soins de la peau: Pour les cosmétiques et les produits de soins de la peau, un astringent fabriqué à partir de l'écorce de l'arbre agit comme un agent de conditionnement de la peau, qui est utilisé comme tonique sur les peaux sèches et endommagées pour restaurer la souplesse de la peau. Il réduit les inflammations et les irritations et apaise la peau.

Muscles endoloris: L'application de Hamamélis de Virginie sur les muscles endoloris soulage la douleur et l'inflammation. Vous pouvez également faire bouillir l'écorce dans de l'eau et l'utiliser dans un sauna ou un bain de vapeur. Ajoutez des morceaux d'écorce ou de petites brindilles sur des pierres chaudes pour un bain de vapeur relaxant et apaisant.

Rhumes et toux: L'écorce d'Hamamélis de Virginie est un astringent contenant des tanins. Elle resserre les tissus et réduit le mucus et l'inflammation d'un rhume ou d'une grippe. Elle apaise les voies respiratoires enflammées et réduit les gonflements. La tisane tiède (pas chaude) peut être appliquée comme compresse pour les maladies respiratoires, notamment la toux, le rhume et même l'asthme. Placez la compresse sur la poitrine et la gorge et respirez les vapeurs.

Arrêtez les saignements des plaies: Appliquez l'astringent d'Hamamélis de Virginie sur les plaies qui saignent pour resserrer les tissus et arrêter le saignement. Pour les plaies importantes, imbibez un tissu avec et couvrez la plaie.

Hémorroïdes et autres démangeaisons: L'astringent fait à partir de la plante réduit le gonflement des hémorroïdes et apaise les démangeaisons causées par les hémorroïdes et autres irritations de la peau. Pour l'utiliser contre les hémorroïdes, trempez un tissu doux ou un coton dans l'astringent et utilisez-le comme cataplasme. Remplacez au besoin.

Autres utilisations: Certaines personnes sont capables d'utiliser une branche fourchue de 'Hamamélis de Virginie comme baguette de divination pour trouver de l'eau sous terre. Le devin tient chaque extrémité de la branche en forme de Y, en utilisant la queue pour indiquer l'eau. Lorsque les extrémités sont tenues délicatement, la branche de divination pointe vers le bas pour indiquer que l'eau se trouve en dessous.

Récolte: Enlever l'écorce d'un arbre le condamne à mort, il est donc important de ne récolter que les branches tombées ou de tailler une branche avec soin, en utilisant des outils aseptisés. N'enlevez pas l'écorce des troncs ou des branches principales.

Recettes. Astringent à base d'Hamamélis de Virginie: Cet astringent est beaucoup plus fort que la variété achetée en magasin. Il contient des tanins concentrés et est destiné à un usage externe uniquement. Il est préférable de l'utiliser sans alcool,

mais on peut en ajouter pour la conservation.

Recueillez 500 grammes de rameaux frais dès que l'arbre a fleuri. Les propriétés toniques sont les plus fortes immédiatement après la floraison. Retirez les feuilles et les fleurs. Hachez les rameaux en petits morceaux. Placez les rameaux hachés dans un pot extra-large en acier inoxydable ou en émail. Couvrez les brindilles avec quatre litres d'eau distillée et portez à ébullition. Réduisez le feu, couvrez la marmite et laissez mijoter pendant au moins 6 heures, en ajoutant de l'eau au besoin pour que les brindilles restent couvertes.

Vous pouvez utiliser une mijoteuse à température moyenne ou élevée pour cette étape si vous en avez une. Laissez refroidir le mélange, puis passez-le au tamis pour retirer les brindilles. Conservez le au réfrigérateur et utilisez-le dans les semaines qui suivent. Donne quatre litres. Pour une conservation à plus long terme, ajoutez 250ml de vodka ou d'alcool de grain à 500ml de tonique.


Hamamélis de Virginie, Colorado Food Forrest

Kiwaï, *Actinidia arguta*

Le Kiwaï est une vigne fruitière vivace connue pour sa croissance vigoureuse et sa capacité à résister au froid. Il est également connu sous le nom de baby kiwi, kiwi de Sibérie ou kiwi d'été. Il s'agit d'un fruit couramment cultivé. Il fait partie de la famille des Actinidiaceae.

Identification: La plante est une vigne jumelée à feuilles caduques avec une tige ligneuse. Elle grimpe facilement jusqu'à une hauteur 8 à 10 mètres, mais peut atteindre des hauteurs bien plus élevées si un support suffisant est disponible.

Les feuilles ovales mesurent de 7 à 12 cm de long. Les feuilles sont d'un vert vif avec des tiges rougeâtres et les fruits peuvent être bruns, verts ou rougeâtres. Les fruits sont d'une taille similaire à celle d'un gros raisin, avec une peau lisse et une saveur sucrée. Les plantes sont soit mâles, soit femelles. Les petites fleurs blanches apparaissent en mai.



Consommation: Le Kiwaï a une saveur semblable à celle du vrai kiwi, mais plus sucrée. Il peut être consommé entier, sans qu'il soit nécessaire de l'éplucher.

Il est généralement consommé cru, mais est également utilisé pour les confitures et les chutneys.

Usage médicinal: Le fruit du Kiwaï contient de nombreuses vitamines et antioxydants bénéfiques qui protègent l'organisme contre les maladies. Sauf indication contraire, c'est la consommation du fruit qui procure les effets bénéfiques.

Cancer: Les Kiwaïs offrent une protection et un traitement contre le cancer. Ils sont particulièrement efficaces pour traiter les cancers de l'estomac, des intestins, du colon et du sein. Mangez une portion de Kiwaï par jour. En manger trop peut provoquer un effet laxatif.

Constipation: Le Kiwaï a un effet laxatif lorsqu'il est consommé en excès et constitue un bon traitement contre la constipation. Mangez une grande portion de ce fruit pour soulager la constipation.

Syndrome du côlon irritable (IBS): La nature pro-active du Kiwaï sur le tube digestif est d'une grande aide pour les personnes qui souffrent du SCI. Il aide à rétablir un transit intestinal normal et calme l'inflammation du tractus intestinal.

Insomnie et troubles du sommeil: Le Kiwaï est riche en sérotonine et autres composés bénéfiques à un sommeil ininterrompu. Il aide à lutter contre l'insomnie et augmente le sommeil paradoxal bénéfique. Les insomniaques peuvent simplement inclure une portion de Kiwaï dans leur alimentation quotidienne.


Kiwaï, Björn Appel, CC BY SA 3.0

L'anémie: Le Kiwaï est une source riche à la fois en fer et en vitamine C, ce qui en fait une bonne source alimentaire pour les personnes souffrant d'anémie ferriprive. La vitamine C augmente l'absorption du fer.

Renforce le système immunitaire: Les Kiwaïs renforcent la fonction du système immunitaire et aident à prévenir le rhume et d'autres maladies connexes, surtout chez les enfants. Cet effet est probablement dû aux concentrations élevées de vitamine C ; toutefois, d'autres composés protecteurs peuvent également être impliqués.

Hypertension artérielle, cholestérol et triglycérides: La nature protectrice du Kiwaï s'étend au système cardiovasculaire où les fruits préviennent ou réduisent l'hypertension artérielle, empêchent la formation de caillots sanguins et aident les niveaux de cholestérol et de triglycérides. Il protège le système cardiovasculaire et réduit la menace de crises cardiaques et de maladies cardiovasculaires.

Laurier des Iroquois, *Sassafras albidum*

Certains croient que le Laurier des Iroquois est une panacée, d'autres apprécient l'arbre pour sa saveur et son arôme apaisant. Le Laurier des Iroquois est un arbre à feuilles caduques. Il est célèbre pour son arôme et ses brillantes couleurs en automne, lorsque les feuilles deviennent jaunes, orange, rouge foncé et même violettes avant de tomber. Le Laurier des Iroquois a de nombreuses utilisations, y compris la traditionnelle *root beer*. Le bois est utilisé pour repousser les insectes, un peu comme on utilise le cèdre. Il fait partie de la famille des Lauraceae (lauriers).

Identification: La plupart des parties de l'arbre du Laurier des Iroquois dégagent une légère odeur d'agrume lorsqu'on les écrase. Cependant, si vous tirez un Laurier des Iroquois par la racine, vous sentirez une odeur de bière de racine à l'ancienne. Le Laurier des Iroquois peut être identifié par les caractéristiques uniques de ses feuilles. Chaque feuille peut avoir un seul lobe jusqu'à cinq lobes, tous présents sur le même arbre.



La forme la plus reconnue d'une feuille de Laurier des Iroquois est celle des feuilles à deux ou trois lobes qui ressemblent à une mitaine. Le Laurier des Iroquois fleurit au début du printemps, avec des groupes de petites fleurs jaunes qui atteignent 5 cm de long. À l'automne, le Laurier des Iroquois donne des fruits drupes bleus de la taille d'une petite baie, avec un extérieur charnu et une petite graine à l'intérieur. Le fruit est une collation préférée des cerfs et d'autres animaux sauvages.

Utilisation comestible: Presque toutes les parties de l'arbre sont utiles pour la nourriture ou la médecine. Les feuilles en poudre de l'arbre sont utilisées comme épaississant et comme arôme. La saveur est à la fois terreuse et épicée, et ressemble à celle de la coriandre graine. L'utilisation la plus célèbre de la racine de Laurier des Iroquois est dans les recettes traditionnelles de bière de racine. Cependant, l'utilisation de la racine de Laurier des Iroquois a été interdite en 1960 après que des études ont trouvé que le safrole, le composant chimique de la racine de Laurier des Iroquois, est un cancérigène possible et qu'elles ont lié l'utilisation du safrole à des taux plus élevés de cancer et de dommages au foie en cas d'utilisation prolongée. Il est considéré comme sûr pour une utilisation à court terme seulement avec un dosage approprié.

Usage médicinal: Les feuilles, l'écorce de la racine et la moelle mucilagineuse de l'arbre sont utilisées à des fins médicinales.

Inflammations et irritations de la peau: Faites un mucilage épais à partir de la moelle du Laurier des Iroquois pour le traitement des irritations et des inflammations de la peau et appliquez-le directement sur la plaie. On peut aussi appliquer un cataplasme fait de feuilles fraîches meurtries sur de grandes surfaces ou frotter les feuilles sur les piqûres d'insectes qui démangent et les petites irritations.

Guérit les plaies: Pour la guérison des blessures, appliquez un cataplasme fait à partir des feuilles fraîches écrasées et couvrez-le d'un linge propre pour le maintenir en place. Les feuilles du Laurier des Iroquois stimulent l'afflux de sang dans la zone concernée et accélèrent la guérison. Le cataplasme soulage également la douleur.

Maux de tête et douleurs menstruelles: Les propriétés antidouleur de la tisane de feuilles et d'écorce de racine de Laurier des Iroquois sont utiles pour les maux de tête et de nombreux symptômes menstruels, notamment les crampes, les ballonnements et les saignements abondants.

Problèmes rénaux, gonflement et rétention d'eau: L'infusion est un excellent diurétique, et aide à éliminer les toxines du corps.

Soins dentaires: Une brindille de Laurier des Iroquois fait une excellente brosse à dents. Non seulement la brindille laisse derrière elle une saveur agréable et des dents propres, mais elle a aussi des vertus antimicrobiennes et anti-inflammatoires.

Traitement contre les poux: L'huile de Laurier des Iroquois (voir la recette ci-dessous), diluée avec une huile de support, est utilisée pour se débarrasser des poux. Pour utiliser ce traitement, ajoutez un quart de cuillère à café d'huile Laurier des Iroquois à une demi-tasse d'huile de noix de coco chaude. Mélangez et appliquez sur le cuir chevelu. Couvrez la tête et attendez 30 minutes à 1 heure. Shampouinez soigneusement les cheveux pour éliminer l'huile, puis utilisez un peigne à lentes pour retirer les poux morts et les lentes.



Fleurs de Laurier des Iroquois, par Ittiz, CC BY SA 3.0

Arthrite et anti-inflammatoire: L'écorce de la racine de Laurier des Iroquois fonctionne bien pour réduire les douleurs articulaires et l'inflammation dans tout le corps.

Récolte: Si vous pouvez trouver un arbre de Laurier des Iroquois abattu après une tempête, récoltez les racines à ce moment-là. Les racines se détachent plus facilement en hiver et au début du printemps. Ou bien récoltez-en un à l'ombre où il ne risque pas de prospérer. Récoltez l'écorce au printemps et les feuilles lorsqu'elles sont vertes.

Avertissement: Le safrole peut causer des dommages au foie, est cancérigène, peut provoquer des troubles gastriques, des vomissements, une augmentation de la pression sanguine, des hallucinations et la mort. Il ne doit pas être utilisé par les femmes enceintes ou allaitantes. Il existe des produits à base de Laurier des Iroquois sans safrole qui sont plus sûrs à utiliser. Certaines personnes sont allergiques.

Recettes. Extraction de l'huile de Laurier des Iroquois pour usage externe. Un gros morceau de racine de Laurier des Iroquois, de l'eau. Déterrez un gros morceau de racine de Laurier des Iroquois, d'au moins 5 cm d'épaisseur et aussi long que possible. Nettoyez la racine, puis enlevez l'écorce. Conservez l'écorce de la racine. Laissez sécher les copeaux d'écorce. Placez l'écorce séchée dans une casserole d'eau frémissante et laissez-la mijoter pendant 4 à 6 heures. L'huile sera libérée de l'écorce. Laissez l'eau et l'huile refroidir sans les déranger dans le réfrigérateur pendant une nuit. Écumez la couche huileuse sur le dessus de l'eau. Cette huile est très puissante, diluez-la avant de l'utiliser et ne la prenez pas en interne.

Décoction aux racines du Laurier des Iroquois: La décoction aux racines de Laurier des Iroquois se prépare différemment de la plupart des infusions. Ingrédients. Des racines de Laurier des Iroquois, une petite pincée de sel, facultatif et de l'eau. Une casserole avec un couvercle. Nettoyez les racines avec une brosse sous l'eau courante pour enlever toutes les saletés.

Placez les racines de Laurier des Iroquois dans le pot et couvrez d'eau froide, en remplissant le pot aux trois quarts environ. Ajoutez une petite pincée de sel. Utilisez plus de racines pour une infusion plus forte ou plus d'eau pour une infusion plus faible. Faites une préparation plus faible si vous n'en avez jamais bu auparavant.

Mettez l'eau et les racines à feu vif jusqu'à ébullition, puis baissez le feu. Maintenez les racines à un frémissement élevé jusqu'à ce que l'eau prenne une couleur rouge profond. Cela peut prendre quelques heures.

Éteignez le feu et couvrez la casserole avec un couvercle. Laissez infuser pendant 5 à 10 minutes, le temps que la préparation refroidisse un peu. Filtrez et buvez chaud, car la décoction prend une saveur plus amère lorsqu'elle est froide. Elle peut être réfrigéré et réchauffé pour une utilisation ultérieure. Sucrez avec du miel brut, si vous le souhaitez. Utilisez avec précaution (voir la section des avertissements).

Mahonia, *Mahonia (Berberis) aquifolium* et *M. nervosa*

Le Mahonia (*M. aquifolium*) est un arbuste dressé qui atteint 1,8 m de haut. Il fait partie de la famille des Berberidaceae (épine-vinette). *M. nervosa* a les mêmes propriétés médicinales.

Identification: Leurs folioles ressemblent beaucoup à celles du houx: vert foncé, hérissées, coriaces et brillantes. Elles ont des feuilles composées pennées; chaque feuille pennée mesure environ 30 cm de long et comporte 7 à 9 folioles. Les petites fleurs jaunes

sont regroupées en racème à l'extrémité des branches et produisent des baies violet bleuté foncé à maturité. Les fruits poussent en petites grappes comme des raisins.



Utilisation comestible: Les petites baies violacées sont comestibles, bien qu'elles soient très acidulées et contiennent de grosses graines. Elles sont parfois utilisées pour faire de la gelée et du vin. Ses fleurs sont comestibles.

Usage médicinal: La racine du Mahonia faux houx est utilisée à des fins médicinales. Elle contient de la berbérine, un alcaloïde qui est antifongique, antibactérien et antiviral. De couleur jaune, elle aide à réguler la glycémie et le métabolisme, à réduire le taux de cholestérol, est un neuroprotecteur, un antiparasite, un anticancéreux, un inhibiteur de l'ECA et est utilisée pour le diabète de type 2. J'utilise souvent la racine de Mahonia faux houx car elle pousse dans mon jardin et c'est une plante tellement polyvalente.

Nettoie et stimule le foie, la vésicule biliaire, la rate et le sang: Le Mahonia faux houx stimule le foie et la sécrétion de la bile, et aide à la stéatose hépatique non alcoolique. Il nettoie le sang, la vésicule biliaire et la rate. Il soulage les symptômes causés par la faiblesse de ces organes, notamment les maux de tête, les problèmes digestifs et les toxines accumulées.

Antibactérien, Infections urinaires, Streptocoque: La racine de Mahonia est un antibactérien et aide les infections des voies urinaires, les infections de la vessie, les infections pulmonaires, le staphylocoque, le streptocoque, le SARM, et plus encore.

Antiviral: La berbérine contenue dans le Mahonia agit comme un inhibiteur de la neuraminidase et inhibe la réplication virale. Elle inhibe également la réponse inflammatoire due à l'infection virale, et diminue la production de cytokines inflammatoires. Il a été démontré qu'il agit contre le virus de l'herpès, Zika, le VIH et la grippe A (y compris le H1N1/Grippe porcine).

Troubles digestifs: Le thé de racine de Mahonia est utilisé pour des problèmes tels que la dysenterie, la diarrhée et la gastrite. Elle aide également à équilibrer la flore intestinale.

Affections cutanées, soin des plaies, antifongique: le Mahonia agit en externe et en interne pour traiter les affections cutanées comme l'acné, les plaies, le psoriasis, l'eczéma, l'herpès et les affections fongiques.

Abaisser le taux de glycémie: La berbérine contenue dans la racine de Mahonia a des effets similaires à ceux du médicament Metformin, qui est utilisé pour le diabète de type 2.

Maladies cardiovasculaires: La berbérine contenue dans la racine de Mahonia est un inhibiteur de l'ECA. Les inhibiteurs de l'ECA élargissent les vaisseaux sanguins, augmentant ainsi le flux sanguin.

Anticancer: Le Mahonia aide à lutter contre le cancer via l'inhibition de la croissance tumorale. Il peut être utilisé en conjonction avec les thérapies modernes, et a un effet similaire à celui de la Metformine (il active la protéine kinase activée par l'AMPK).

Parasites: La racine de Mahonia est un bon anti-microbien interne. Elle fonctionne bien pour la giardia, et cible les protozoaires ainsi que les vers.

Récolte: Je préfère utiliser les racines de plantes matures qui ont au moins un an. Je recherche des plantes plus âgées qui ont atteint leur pleine hauteur et ont produit des fruits. Récoltez les racines à la fin de l'automne, en déterrant l'ensemble du système racinaire, puis en replantant les racines de la couronne et tout autre morceau inutilisé pour qu'il repousse.

Avertissement: Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement en raison de la berbérine. Limitez la consommation des baies à des portions raisonnables et veillez à ne pas en abuser.



Recettes. Infusion aux racines de Mahonia. 15 grammes de racine de Mahonia, séchée et écrasée, 1 litre d'eau. Combinez la racine et l'eau dans une casserole avec un couvercle hermétique. Portez à ébullition et baissez le feu pour laisser mijoter lentement. Laissez mijoter le thé pendant 10 à 15 minutes. Filtrez la racine.

Marronnier d'Inde, *Aesculus hippocastanum*

Le marronnier d'Inde est un grand arbre à feuilles caduques et fait partie de la famille des Sapindaceae (Soapberry). Il est souvent utilisé comme arbre d'ornement dans les parcs et les aménagements paysagers.

Identification: Le marronnier d'Inde est un grand arbre atteignant 15 à 30 mètres à l'état adulte, et il est souvent aussi large que haut. De belles grappes de fleurs blanches avec une tache de couleur jaune en leur centre couvrent l'arbre entre le début et la mi-mai.La couleur jaune devient lentement rose-rouge à mesure que la fleur mûrit. Les grappes de fleurs mesurent de 12,5 à 20 cm de diamètre et comptent de 20 à 50 fleurs chacune.

Les feuilles sont composées de façon palmée avec 5 à 7 folioles ovales. Les folioles sont doublement dentelées et mesurent de 10 à 25 cm de long, et la feuille entière mesure de 30 à 60 cm de long. Le tronc et les branches développent une écorce exfoliante au fur et à mesure que l'arbre mûrit, l'écorce extérieure se détachant pour montrer l'écorce orange en dessous.

Chaque grappe de fleurs produit un à cinq fruits. Les fruits mesurent environ 5 cm de diamètre et sont recouverts d'une coque épineuse vert clair qui devient brune à mesure que les noix mûrissent. La coquille épineuse contient une ou deux graines ressemblant à des noix. Chaque graine, d'un brun brillant, a un diamètre de 2,5 cm à 5 cm et une cicatrice de couleur claire à la base.


William N. Beckon, CC BY SA 3.0

Utilisation comestible: Les marronniers ne sont pas comestibles. Les graines sont légèrement toxiques et provoquent des maladies lorsqu'elles sont mangées.

Usage médicinal: Le marronnier d'Inde est un tonique qui est utilisé spécifiquement pour traiter les problèmes du système vasculaire. Il aide à contrôler les varices et les hémorroïdes, et il améliore le tonus général des veines. Il est utilisé à la fois par voie topique et par voie interne.


Solipsist, CC by SA 2.0

Insuffisance veineuse chronique: Le marronnier d'Inde est utilisé comme traitement de l'insuffisance veineuse; utilisez des teintures de graines soigneusement dosées. Les préparations médicinales peuvent être faites à la maison mais doivent être utilisées avec précaution, en commençant par de faibles doses et en augmentant lentement selon les cas.

Abaisse le taux de sucre dans le sang: Le marronnier d'Inde abaisse la glycémie et peut être bénéfique pour les personnes atteintes de diabète lorsqu'il est utilisé avec précaution et que la glycémie est étroitement surveillée. Une surveillance est nécessaire pour toute personne prenant du Marronnier car une hypoglycémie peut résulter d'un surdosage. Il existe de meilleurs choix.

Varices: La graine de marronnier est un traitement pour les varices. Elle réduit la douleur et le gonflement des jambes et renforce les veines.

Récolte: Ne récoltez que les noix qui sont tombées au sol et ont libéré leurs graines. Les noix qui sont encore sur l'arbre ne sont pas mûres.



Avertissement: Le marronnier d'Inde est connu pour être légèrement toxique, mais les extraits de graines soigneusement préparés sont sans danger lorsqu'ils sont utilisés correctement. Ne pas utiliser sur les enfants, pendant la grossesse ou l'allaitement.

Utiliser avec précaution chez les personnes prenant des médicaments anticoagulants. Surveillez étroitement la glycémie, surtout au début du traitement ou lors de l'augmentation de la dose.

Moringa, *Moringa oleifera*

Le *Moringa oleifera* est communément appelé Moringa, arbre à raifort, arbre à benzoil ou arbre à huile. C'est un arbre extrêmement utile en raison de ses propriétés curatives, de sa nutrition et de l'huile produite à partir des gousses des graines. Cet arbre à feuilles caduques a une croissance très rapide, passant du stade de plantule à la maturité en une seule année. Les racines ont un goût de raifort et les feuilles sont consommées comme un légume vert. Il est également utile pour la purification de l'eau. C'est le seul genre de sa famille, les Moringaceae.

Identification: Les arbres matures atteignent une hauteur de 12 mètres s'ils ne sont pas taillés et ont un diamètre de tronc de 50 centimètres. La plupart des producteurs taillent les arbres jusqu'à un maximum de 2 mètres, afin de pouvoir récolter facilement les feuilles et les gousses de graines. L'écorce de l'arbre est de couleur gris blanchâtre et entourée d'un liège épais. Les jeunes pousses ont une écorce velue de couleur violacée ou vert-blanc. Les branches sont tombantes et fragiles, tandis que les feuilles sont plumeuses et tri-pennées. Les fleurs asexuées apparaissent dans les 6 premiers mois de la plantation. Elles poussent sur des tiges fines et velues en grappes retombantes. Chaque fleur mesure environ 1 cm de long et 1 cm de large. Cinq pétales blanc jaunâtre de tailles différentes entourent le centre odorant. Dans les régions fraîches, les fleurs apparaissent entre avril et juin, mais dans les régions chaudes, la floraison a lieu deux fois par an ou toute l'année lorsque le temps est chaud sans températures fraîches significatives.


Moringa, CC 3.0, http://www.cropsforthefuture.org

La production de gousses de fruits se produit généralement au cours de la deuxième année et augmente au cours de la troisième année. Les gousses de graines sont suspendues aux grappes de fleurs former, formant une gousse brune à trois côtés de 25 cm à 50 cm de longueur. Chaque graine a un diamètre d'environ un centimètre avec des ailes papillaires qui aident à la dispersion. Le Moringa se propage facilement à partir de graines ou de boutures et le taux de germination est élevé lorsqu'il est planté dans un sol bien drainé.


Feuilles de Moringa oleifera, Obsidian Soul, CC3.0

Utilisation comestible: Les feuilles de moringa sont cuites et consommées comme un légume. Dans les régions où l'alimentation est pauvre, le moringa est souvent utilisé comme assaisonnement pour le riz ou d'autres aliments. Les feuilles séchées sont saupoudrées sur la nourriture à chaque repas pour ajouter des vitamines.

Utilisation médicinale: Le moringa est réputé pour inverser ou guérir de nombreux problèmes de santé, en particulier ceux causés par la pollution environnementale et les toxines. Il est également très efficace pour les maladies causées par une mauvaise alimentation, car il est riche en vitamines et en minéraux. Presque toutes les parties de la plante peuvent être utilisées à des fins médicinales.

Anti-inflammatoire, antivieillissement et antioxydant: Le Moringa a gagné le surnom de «plante miracle» en raison de sa capacité à combattre l'inflammation et les effets du vieillissement, y compris les problèmes oculaires liés à l'âge.

Diabète: La consommation de moringa a un effet positif sur l'insuline lorsqu'elle est consommée avec un repas riche en glucides et pauvre en graisses. Elle aide à contrôler les niveaux de sucre dans le sang.

Détoxification de l'organisme et amélioration de la digestion: Le Moringa est utile pour une grande variété de conditions médicales en raison de ses propriétés anti-inflammatoires et de ses effets purificateurs. Le Moringa est utile pour le traitement du cancer, des ulcères d'estomac, des maladies du foie, des infections des voies urinaires, des œdèmes et des maladies rénales. Il est également utile dans le traitement des problèmes de l'appareil digestif, notamment la diarrhée, la constipation et les infections fongiques comme le Candida. L'huile de Moringa est particulièrement bénéfique pour le fonctionnement du foie et aide l'organisme à se débarrasser des métaux lourds et autres toxines.

Problèmes articulaires et arthrite: L'arthrite et les autres problèmes articulaires sont améliorés

par l'utilisation quotidienne du Moringa. Il est très efficace pour réduire l'inflammation, et ses vitamines et minéraux facilement disponibles aident à reconstruire les articulations et à stopper les dommages supplémentaires. Les gens rapportent que la douleur est réduite en 2 à 4 semaines avec une utilisation quotidienne.

Traite les problèmes de peau: Le Moringa contient des composés antibactériens, antifongiques et antiviraux naturels qui protègent la peau des infections. L'huile de Moringa fonctionne bien à ces fins et elle est efficace pour réduire l'inflammation et traiter l'acné, les infections de la peau, les maladies des gencives, les pellicules, les abcès, et éliminer les verrues virales, les pieds d'athlète et l'eczéma marginé. Elle aide également à apaiser et à guérir les plaies, les morsures et les brûlures. Appliquée régulièrement, l'huile hydrate la peau et élimine les plaques sèches et les démangeaisons.

Stabilise le système nerveux et améliore la santé du cerveau: Les niveaux élevés de tryptophane du Moringa aident à stabiliser les fonctions nerveuses et cérébrales et à augmenter la production de sérotonine. Il est utilisé pour les sautes d'humeur, l'insomnie, la fatigue et la dépression.

Purification de l'eau: Les graines de moringa peuvent être utilisées pour purifier l'eau. Les métaux lourds, les toxines et les sels présents dans l'eau se lient aux graines de moringa et s'éliminent. Les graines ont également des effets antibactériens, antiviraux et antifongiques. On dit que seulement 1/2 gramme de graines de moringa moulues est nécessaire pour purifier 2 litres d'eau contaminée.


Fleurs de moringa, Venkatx5, CC3.0

Mûrier, *Morus rubus*

Le Mûrier rouge, un arbre à feuilles caduques sans épines, peut atteindre 15 m de haut. J'en avais un près de ma maison où j'ai grandi en Nouvelle-Angleterre et j'en ai cultivé un là où je vis maintenant dans le PNW. Ils font partie de la famille des Moraceae (mûriers).



Identification: Les feuilles en forme de cœur sont alternes et mesurent environ 7,5 cm à 15 cm de long et 5 cm à 12,5 cm de large. Elles sont largement cordées avec une encoche à la base et un bout pointu. La plupart des feuilles des arbres matures sont non lobées, mais les feuilles des jeunes arbres ont souvent 2 ou 3 lobes avec un bord dentelé. Les feuilles ont une surface supérieure rugueuse tandis que l'envers est recouvert de poils doux. Le pétiole des feuilles sécrète une sève laiteuse lorsqu'il est coupé ou blessé. Les fleurs sont petites, jaune-vert ou rouge-vert, les fleurs mâles et femelles se trouvant généralement sur des arbres séparés. Les fleurs s'ouvrent au début du printemps, au moment où les feuilles émergent. Le tronc est recouvert d'une écorce brun foncé, écailleuse ou parfois lisse.



Utilisation comestible: Vous pouvez manger les mûres aussi bien crues que cuites. Elles sont le plus souvent utilisées pour faire des tartes, des pâtisseries et des gelées, mais je les aime crues. Elles font également un très bon vin de fruits doux. Le bois séché est utile pour le barbecue et le fumage des viandes. Il ajoute une saveur fumée qui est douce et sucrée.

Usage médicinal: Les feuilles, les fruits et l'écorce ont tous une valeur médicinale. Utilisez les fruits et les feuilles pendant les mois d'été lorsqu'ils sont facilement disponibles et passez au thé d'écorce

pendant l'hiver lorsque les arbres sont dénudés.

Maladies cardiaques: Les mûres sont bénéfiques pour le cœur. Elles réduisent l'inflammation dans les artères et les veines, abaissent le taux de cholestérol et diminuent le risque de maladie cardiaque. Manger les baies ou boire le vin, avec modération, confère tous les bienfaits.

La maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson: La consommation régulière de mûres protège le cerveau de l'inflammation et de ses effets. Elles réduisent l'inflammation chronique et ralentissent le processus de la maladie.

Problèmes des voies urinaires: Le thé aux feuilles de mûrier est une arme puissante contre les infections des voies urinaires et autres problèmes. Les feuilles sont anti-inflammatoires et antimicrobiennes. Combiné à leurs propriétés curatives et à une nutrition supérieure, le thé aux feuilles résout le problème rapidement.

Teigne: La teigne répond bien à l'application de la sève de mûrier prélevée sur le pétiole de la feuille coupée. Appliquez la sève directement sur la zone affectée selon les besoins.

Diabète: Les feuilles et l'écorce du Mûrier rouge aident à réduire le taux de sucre dans le sang chez les diabétiques et à augmenter la production d'insuline. Elles protègent également le cœur, le foie et les reins des dommages causés par la maladie. Utilisez le thé de feuilles ou d'écorce.

Myrtille, *Vaccinium myrtillus*

La plante est parfois appelée Myrtillier ou Arbrêtier C'est un concentré de nutrition et d'actifs médicinaux. Il n'y a pas de meilleure raison de manger de la confiture et de la gelée tous les matins que les bienfaits médicinaux que l'on trouve dans cette petite baie. Surveillez de près leur maturation, car les oiseaux en raffolent également. Elle fait partie de la famille des Ericaceae (bruyères). Le Myrtillier se trouve dans les prairies et les forêts de conifères humides, et c'est un arbuste arctique et subarctique commun. Il aime les sols acides. Cette plante est un proche parent des airelles et des canneberges.

Identification: Cet arbuste à feuilles caduques pousse au ras du sol, généralement à moins de 60 cm de hauteur. Les fleurs sont roses et en forme d'urne. Les fruits, également appelés myrtilles, sont petits, de couleur bleu-noir, et contiennent de nombreuses graines. La chair est rouge foncé ou bleue. Les feuilles vert brillant sont alternes avec des marges finement dentées.


2Anneli Salo [CC BY-SA 3.0]

Utilisation comestible: La myrtille a une saveur amère légèrement acidulée, elle est donc surtout utilisée cuite avec du sucre, bien que je les aime aussi crues. Elles sont souvent utilisées pour les tartes et les confitures. Les feuilles sont utilisées pour faire une infusion.

Usage médical: Le Myrtillier est un puissant antioxydant, anti-inflammatoire, antibactérien et antifongique qui a de nombreuses propriétés bénéfiques. C'est également un antihistaminique naturel.

Les baies sont très riches en anthocyanines, qui lui donnent sa couleur bleu-noir, et sont un puissant antioxydant et chélateur de métaux lourds. Les baies et les feuilles sont utilisées en médecine. Sur le plan médicinal, vous pouvez consommer les baies crues, dans des confitures ou des gelées, ou les consommer séchées et réduites en poudre sous forme de gélules.

Puissant anti-inflammatoir: Les myrtilles sont riches en antioxydants et aident à réduire les dommages causés par les radicaux libres. Elles combattent également l'inflammation dans le corps. En réduisant l'inflammation, elles protègent contre les nombreuses maladies chroniques qui sont causées ou aggravées par l'inflammation, y compris de nombreuses maladies auto-immunes.

Le diabète: Les composés présents à la fois dans les myrtilles et les feuilles aident à réduire le taux de glycémie et la résistance à l'insuline. La réduction de la glycémie contribue à protéger les reins, les yeux, les nerfs et les vaisseaux sanguins. Les myrtilles peuvent également aider à combattre l'obésité en diminuant l'absorption des graisses et il a été démontré qu'elles pouvaient à la fois traiter et prévenir le diabète de type 2.

Améliore la vision: Les myrtilles sont remarquables pour leur capacité à améliorer la santé et la fonction des yeux. Elles peuvent aider à traiter l'héméralopie, les cataractes, la dégénérescence maculaire, la mauvaise vision et la fatigue oculaire chronique.

La myrtille protège les cellules de l'œil, réduit l'inflammation et aide à prévenir les dommages aux

nerfs oculaires chez les diabétiques. Utilisez-la par voie interne; elle n'est pas utilisée par voie topique dans les yeux.

Anticancer: Les propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes des myrtilles aident à réduire le risque de cancer. Les myrtilles aident à réduire l'inflammation et les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Elles inhibent également la croissance des cellules cancéreuses et aident à les éliminer.

Foie et reins et désintoxication des métaux lourds: Les composés de la myrtille aident le corps à éliminer les toxines et à améliorer le fonctionnement du foie et des reins. Elle aide à équilibrer les substances chimiques dans les reins et les anthocyanines aident les organes à chélater les métaux lourds comme l'arsenic, le plomb, le cadmium et le fer du sang.

Santé cardiaque: Les myrtilles ont de nombreux avantages pour le cœur et le système circulatoire. Elles soutiennent les vaisseaux sanguins, abaissent la pression artérielle et aident à réguler le taux de cholestérol et la plaque qui cause l'athérosclérose. Elle contribue également à la formation de plaquettes sanguines saines et réduit les risques de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Les composés de myrtille aident à renforcer les parois des vaisseaux sanguins, améliorant ainsi les varices et les hémorroïdes.

Problèmes gastro-intestinaux, syndrome du côlon irritable et ulcères: Les myrtilles aident à apaiser le système gastro-intestinal. Les tanins et les composés anti-inflammatoires réduisent l'inflammation et l'irritation du tractus intestinal. Elles aident à soulager les symptômes tels que les nausées, l'indigestion, la diarrhée et le SCI. En interne, les feuilles sont à la fois préventives et curatives des ulcères. Une extraction de feuilles peut être appliquée topiquement sur les ulcères de la bouche.

La maladie d'Alzheimer et la démence: Les antioxydants contenus dans les myrtilles aident à ralentir le déclin cognitif et à réduire les effets des symptômes existants. Ils peuvent également améliorer la concentration mentale générale et la clarté.

Favorise la santé des gencives: Les myrtilles sont anti-inflammatoires et aident à réduire l'inflammation et le gonflement de la bouche et des gencives. Les composés anti-inflammatoires, astringents et antibactériens aident à combattre la gingivite.

Récolte: Récoltez les feuilles de Myrtillier vertes à tout moment avant l'hiver. Cueillez les baies lorsqu'elles sont à pleine maturité et de couleur bleu-noir. Coupez ou piquez chaque baie et faites-les sécher sur un déshydrateur pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: Les myrtilles sont sans danger, sans effets secondaires connus, et sont souvent consommées comme fruit. Cependant, elles peuvent interférer avec certains médicaments. Consultez votre professionnel de la santé avant de consommer des myrtilles si vous avez des problèmes liés à la coagulation du sang ou si vous prenez des médicaments anticoagulants ou de l'aspirine.

Consultez votre médecin si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Les diabétiques devraient également discuter de l'utilisation de Myrtillier. Les feuilles ne doivent être utilisées qu'à court terme.

Noyer Noir, *Juglans nigra*

Le Noyer noir oriental est un arbre à feuilles caduques de la famille des Juglandaceae (noyers).

Identification: Les arbres du Noyer noir atteignent 30 mètres de haut et ont un tronc haut et droit avec une couronne ovale. L'écorce est gris-noir avec des crêtes profondes et fines qui semblent donner à l'écorce un motif en forme de losange. Il n'a généralement pas de ramification inférieure - seulement la couronne supérieure. Les bourgeons sont de couleur pâle et couverts de poils.

Les bourgeons terminaux mesurent 0,75 cm de long et sont de forme ovale. Les bourgeons latéraux sont plus petits. Ses grandes feuilles composées pennées (30 à 60 cm) sont disposées de façon alternée avec 13 à 23 folioles, chacune de 8 à 10 cm de long. Les folioles ont une base arrondie, un bout pointu et une marge dentelée. Les feuilles sont vert foncé, lisses sur le dessus et poilues sur le dessous.

Le Noyer noir a des fleurs mâles et femelles. Les fleurs mâles apparaissent d'abord sur des chatons tombants, d'environ 7,5 cm à 10 cm de long, sur la croissance de l'année précédente. Les fleurs femelles apparaissent sur les nouvelles pousses en grappes de deux à cinq fleurs.

Les fruits (noix) mûrissent à l'automne. Une enveloppe vert brunâtre recouvre la noix brune. La noix, y compris l'enveloppe, tombe sur le sol en

octobre ou novembre et est récoltée sur le sol. La graine est petite et dure. Bien que la noix n'ait pas d'odeur, la plupart des parties de l'arbre ont une odeur caractéristique d'épices.

Utilisation comestible et autres usages: La graine est comestible, qu'elle soit crue ou cuite. La saveur est riche et sucrée. La sève de l'arbre peut être récoltée et bue ou concentrée en sirop ou en sucre. Les coques du noyer noir fonctionnent bien comme teinture.

Usage médicinal: Le Noyer noir est un anti-inflammatoire, antifongique, antiviral, astringent, émétique, laxatif, antidouleur et vermifuge. Les coques vertes sont plus puissantes que les coques noires matures, et c'est ce que j'utilise comme médicament.

Pour traiter et prévenir les parasites: La coque du Noyer noir, utilisée avec l'Ail, les clous de girofle, la racine de Mahonia, et l'Absinthe, est un excellent remède contre les infections par les parasites et les vers. J'ai utilisé ce mélange de plantes pour de nombreux types d'infections parasitaires. Ce remède tuera les œufs, les larves et les vers et parasites adultes.

Soins de la peau: Pour prévenir et traiter les imperfections, l'acné, le psoriasis, l'eczéma, les verrues, le sumac vénéneux et d'autres affections cutanées, utilisez un cataplasme à base de coques de Noyer noir moulues et d'eau. Pour les peaux sensibles, essayez de mélanger un peu de l'enveloppe en poudre avec une huile de support.



Antifongique: La coque du Noyer noir est un excellent choix pour traiter les infections fongiques. Le Noyer noir contient de la juglone et des tanins qui sont très efficaces pour traiter les infections à levures, dont le Candida, dans l'intestin et sur la peau. En usage externe, le Noyer noir est efficace contre le pied d'athlète, la teigne, l'eczéma marginé et d'autres infections fongiques courantes. Utilisez le jus de l'enveloppe du fruit en externe comme traitement contre la teigne ou faites un cataplasme ou une pommade à partir d'enveloppes en poudre lorsque les enveloppes fraîches ne sont pas disponibles. Appliquez les coques en poudre absorbantes dans les plis de la peau pour les infections superficielles à levures et les éruptions de chaleur.

Digestion et Laxatif: L'activité anti-inflammatoire du Noyer noir est utile pour traiter les maux d'estomac, les inflammations du côlon ou de l'intestin, et pour normaliser le processus digestif. Le Noyer noir traite également la constipation, la diarrhée, et est un laxatif.

Santé cardiaque: Le Noyer noir contient des acides gras oméga-3 bénéfiques et d'autres composants sains pour le cœur.

Antiviral, HPV, VIH: Les gens utilisent depuis longtemps le Noyer noir pour prévenir et traiter les infections virales. Le Noyer noir et les coques de Noyer noir inhibent la reproduction des virus, dont l'herpès. Une étude publiée dans *Phytotherapy Research* a révélé que la juglone contenue dans les coques de Noyer noir inhibe la réplication du virus VIH. Bien qu'il n'existe pas encore de recommandations thérapeutiques, il serait conseillé aux personnes exposées ou infectées par le VIH de prendre de la teinture de coques de Noyer noir. En plus des coques, les racines et les bourgeons contiennent également de la juglone. La juglone n'étant pas soluble dans l'eau, il est préférable d'utiliser une teinture d'alcool.

Récolte: Portez des gants lorsque vous ramassez des Noyer noirs car l'enveloppe tache vos mains. Ramassez les noix qui sont tombées au sol, les noix qui restent sur l'arbre ne sont pas encore mûres. Retirez la coque verte à jaunâtre de la noix. Mangez les noix et séchez et conservez l'enveloppe pour l'utiliser dans des cataplasmes, des teintures et pour la réduire en poudre au besoin.

Pour conserver les Noyer noirs à l'intérieur de leur coque, étalez-les et laissez-les sécher pendant quelques jours après la récolte. Conservez-les dans un endroit sec et à l'abri des écureuils. Pour casser les noix, utilisez un marteau, un casse-noix ou un étau pour fendre la coquille. Retirez la chair à l'intérieur. Les feuilles de Noyer noir peuvent être cueillies pour être utilisées tout au long de la saison.

Avertissement: Les effets secondaires associés à l'utilisation du Noyer noir ne sont pas fréquents. Cependant, il est important de noter que les allergies aux noix sont très courantes. Le Noyer noir ou l'un de ses produits ne doit pas être administré à une personne allergique aux noix. Le risque pendant la grossesse est jugé faible, mais il est préférable d'éviter d'utiliser le Noyer noir en interne si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Recettes. Teinture de coques de Noyer noir: Coques de noix moulues, vodka ou autre alcool à 40% ou plus. Placez les coques moulues dans un bocal propre et sec avec un couvercle hermétique. Remplissez le bocal au tiers. Versez de la vodka sur les coques jusqu'à 1 centimètre du haut. Couvrez hermétiquement et placez le bocal dans un endroit frais et sombre. Secouez le bocal tous les quelques jours. Surveillez le niveau d'alcool et ajoutez-en si nécessaire. Faites tremper les coques pendant 6 à 8 semaines. Filtrez le mélange à travers un tamis fin ou une étamine. Pressez pour extraire tout le liquide.

Jetez les coques. Placez l'extrait d'alcool dans un endroit frais, sans le déranger, pendant une nuit. Filtrez à nouveau à travers un filtre à café ou une carafe pour éliminer tout résidu de coque. Conservez la teinture dans une bouteille en verre à bouchon étanche dans un endroit frais et sombre.

Orme Rouge, *Ulmus rubra*

De nombreuses personnes atteintes de la maladie de Crohn et d'autres troubles digestifs pensent que l'Orme rouge est une plante miracle. Après une tasse de tisane, il est facile de comprendre l'origine du nom; l'écorce intérieure donne un mucilage épais que vous pouvez presque manger avec une cuillère. L'orme rouge préfère les forêts humides. Il est également appelé orme indien, orme d'orignal et orme doux. Il fait partie de la famille des Ulmaceae (ormes).



4 Boutons de fleurs d'orme rouge, Wikipedia Commons

Identification: Cet arbre à feuilles caduques atteint entre 12 et 18 mètres. Les feuilles alternes sont ovales et mesurent environ 10 cm à 17,5 cm de long. Elles ont une texture rugueuse, semblable à du papier de verre sur le dessus et sont douces et poilues sur le dessous. Les bords sont fortement doublement dentés et nettement inégaux à la base. Les feuilles sont souvent rougeâtres lorsqu'elles émergent du bourgeon, devenant vert foncé à mesure qu'elles mûrissent, puis d'un jaune terne en automne. Les fleurs sont des grappes retombantes et les fruits apparaissent de mars à mai. Ils sont papuleux, ailés, circulaires, plats et d'un vert jaunâtre. Chaque fruit possède une graine d'environ 1,25 cm de large et glabre.

Usage médicinal: L'écorce interne, précieuse sur le plan médicinal, est blanche et mucilagineuse. J'utilise l'Orme rouge le plus souvent sous forme d'infusion d'écorce, en mâchant un morceau d'écorce, ou sous forme de teinture.

Toux et maux de gorge, bronchite, pleurésie et tuberculose: Lorsque l'écorce fraîche est disponible, mâchez-en un petit morceau pour soulager une toux ou un mal de gorge. L'Orme rouge est même utilisé dans les pastilles pour la gorge d'aujourd'hui. L'infusion d'écorce intérieure d'Orme rouge soulage les irritations de la gorge et aide à traiter les maladies respiratoires. Elle produit du mucilage qui tapisse la gorge.



Maladie de Crohn, troubles digestifs, intestin irritable et diverticulite: C'est là que l'Orme rouge brille vraiment. Les personnes atteintes de la maladie de Crohn et de la maladie du côlon irritable sont très soulagées par la tisane ou la teinture d'écorce d'Orme rouge, qu'elles décrivent souvent comme un remède miracle. Il fonctionne également pour d'autres formes de problèmes digestifs et de douleurs d'estomac. Il a un effet calmant sur le tube digestif et aide également à réparer les fuites intestinales.

Coliques: L'Orme rouge est sans danger pour les enfants et nourrissant. Il réconforte le tube digestif et apaise la détresse des coliques.

Brûlures d'estomac et RGO: L'écorce d'Orme rouge enrobe l'œsophage, ce qui aide à soulager l'irritation due au reflux acide.

Infections des voies urinaires: L'Orme rouge possède des composés médicinaux qui libèrent l'infection urinaire du corps et l'aident à guérir. Il n'est pas antibactérien mais aide à recouvrir les voies urinaires pour la guérison et pour empêcher les bactéries de se fixer.

Furoncles, boutons de fièvre et coupures: Mélangez une petite portion d'écorce d'Orme rouge en poudre avec une petite quantité d'eau bouillante.

Laissez reposer quelques minutes pour que le mélange refroidisse et s'épaississe. Placez la pâte épaissie sur les furoncles, les boutons de fièvre, les coupures et autres irritations cutanées.

Douleurs articulaires, goutte, arthrite et ecchymoses: La pâte d'Orme rouge décrite ci-dessus peut être utilisée sur la peau pour soulager les douleurs articulaires et les ecchymoses. Le thé d'Orme rouge pris en interne accélère la guérison et soulage les douleurs de la goutte et de l'arthrite.

Récolte: Pour de meilleurs résultats, récoltez l'écorce interne des arbres plus âgés.

Retirez l'écorce interne des plus grosses branches au fur et à mesure qu'elles sont récoltées sur l'arbre ou coupez un rectangle d'écorce de l'arbre sans couper autour de l'arbre. Si l'écorce est enlevée tout autour de l'arbre, celui-ci mourra. Une fois l'écorce dégagée, retirez l'écorce extérieure, en gardant l'écorce intérieure qui est la plus proche du bois. Coupez l'écorce récoltée en petits morceaux et faites-la sécher pour une utilisation ultérieure.



Décoction à l'écorce d'Orme rouge: Combinez 1 cuillère à café à plusieurs cuillères à soupe d'écorce intérieure moulue d'Orme rouge, 1 tasse d'eau chaude ou de lait (amande, noix de coco, chanvre, etc.)

Mélangez l'eau ou le lait avec l'écorce moulue et laissez mijoter le mélange doucement pendant 10 à 15 minutes. Ajoutez moins d'écorce pour une boisson plus fine ou plus pour l'épaissir jusqu'à la consistance d'un pudding. Aromatisez-le selon vos désirs avec de la cannelle, du gingembre ou du miel brut.

Palommier ou Gaulthérie Shallon, *Gaultheria shallon*

Le palommier, plus communément appelé Gaulthérie Shallon fait partie de la famille des Ericaceae (bruyères). Il aime un climat chaud et humide. Il a une grande valeur médicinale, mais est surtout connu pour son utilisation dans les compositions florales. J'aime grignoter les baies lorsque je me promène dans les bois.

Identification: La Gaulthérie Shallone pousse entre 0,6 m et 3 m de haut et possède des feuilles vert foncé, épaisses, brillantes et cireuses sur le dessus.

Cet arbuste à feuilles persistantes produit des grappes de petites fleurs blanches, roses ou roses qui ressemblent à des clochettes en forme d'urne. Les fleurs sont légèrement collantes et velues. Elles laissent place à des baies de couleur rouge, pourpre ou bleu foncé, recouvertes de minuscules poils. La plante pousse en fourrés luxuriants, préférant les zones ensoleillées, humides et bien drainées.

Utilisation comestible: Les baies sont plus sucrées à l'automne, après le premier gel, mais sont comestibles tout au long de l'été et de l'automne. Elles sont assez acidulées, semblables aux canneberges ou aux myrtilles mais avec une saveur douce. Les baies sont consommées fraîches mais peuvent aussi être cuites. La saveur peut varier d'une plante à l'autre, donc si vous ne les aimez pas, essayez la plante suivante. Le jus de citron semble rehausser considérablement la saveur. Les baies peuvent être séchées pour une utilisation ultérieure.

Usage médicinal: La baie et la feuille sont toutes deux utiles en médecine. Les feuilles sont astringentes par nature.

Renforce le système immunitaire: Le Palommier a un effet astringent qui aide à traiter les infections de toutes sortes. Il est également un puissant anti-inflammatoire et contient de l'acide tannique et de nombreuses vitamines et anti-oxydants. Il peut renforcer la fonction immunitaire et accélérer la guérison.

Traitements de la peau, abrasions, brûlures et plaies: Pour le traitement de la peau, faites un cataplasme avec des feuilles en poudre ou lavez la peau avec une infusion faite de feuilles écrasées. Laissez l'infusion sécher sur la peau ou laissez le cataplasme en place pendant 20 minutes ou plus, selon les besoins.


Fruits de Palommier, par Darren Giles [CC BY-SA 3.0]

Problèmes de peau chroniques: Manger quotidiennement une poignée de baies de a

Gaulthérie Shallone est utile pour les problèmes de peau chroniques. Les baies augmentent la circulation sanguine vers la peau et aident la peau à guérir.

Anti-diarrhée, douleurs gazeuses, coliques, maux digestifs: Pour les maux digestifs, essayez la tisane aux feuilles de a Gaulthérie Shallone. Elle est sans danger pour les enfants et peut être donnée au besoin ou 2 à 3 heures après un repas pour les douleurs gastriques. Donnez de la tisane fréquemment pour traiter la diarrhée, jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.


Fleurs de Palommier, par Walter Siegmund, CC by SA 3.0

Toux sèche: Une infusion de a Gaulthérie Shallone traite une toux rauque et sèche chez les enfants et les adultes.

Problèmes respiratoires: L'infusion de a Gaulthérie Shallone est un bon choix pour les problèmes respiratoires, y compris la tuberculose et les coliques.

Brûlures d'estomac: Les brûlures d'estomac peuvent être soulagées en mâchant les feuilles ou en prenant de l'infusion au besoin pour soulager les symptômes.

Obésité et suppression de l'appétit: Mâcher les jeunes feuilles agit comme un coupe-faim et aide à perdre du poids.

Inflammation de la vessie: Les feuilles de Gaulthérie Shallon aident à réduire l'inflammation et à soulager les infections des voies urinaires, en particulier de la vessie. Dans la plupart des cas, l'infusion aux feuilles de Gaulthérie Shallon prise plusieurs fois par jour résoudra le problème.

Réduit l'inflammation et favorise la santé: Les flavonoïdes et les antioxydants contenus dans les baies de Gaulthérie Shallon sont anti-inflammatoires et aident à renforcer le système immunitaire. Ils favorisent la santé et aident à prévenir les maladies. Mangez les baies et buvez de l'infusion pour une santé optimale.

Soulage les piqûres et morsures d'insectes: Pour réduire la douleur et l'inflammation des piqûres d'insectes, transformez les feuilles en poudre en une pâte et appliquez-la directement sur la zone affectée. C'est un bon remède lorsque le plantain (*Plantago* spp.) n'est pas disponible.

Réduit les effets du vieillissement: Les baies de Gaulthérie Shallon sont remplies de vitamines et d'antioxydants qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres et les effets du vieillissement.

Récolte: Il est préférable de cueillir les baies à l'automne, lorsqu'elles deviennent d'un bleu profond. Elles sont plus sucrées après le premier gel, mais peuvent être consommées tout au long de l'automne. Cueillez la tige entière des baies et placez-la dans un panier. Retirez les baies en les pinçant de la tige plutôt qu'en les tirant. Les baies peuvent être écrasées et séchées pour une utilisation ultérieure. Cueillez des feuilles vertes et saines du printemps à l'été. Coupez les tiges et regroupez-les avec un élastique ou une ficelle et suspendez-les pour les faire sécher dans un endroit frais et sombre. Lorsque les feuilles sont sèches et friables, retirez-les des tiges et stockez-les dans un bocal en verre scellé pour une utilisation ultérieure. Elles resteront médicalement actives pendant plusieurs années si elles sont stockées correctement.

Avertissement: Les feuilles sont considérées comme sûres, mais ne doivent pas être consommées en excès.

Recettes. Infusion aux feuilles de Gaulthérie Shallon. Ingrédients: 5 à 6 feuilles sèches ou 1 cuillère à soupe de feuilles écrasées, 1 tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les feuilles sèches et laissez infuser pendant 20 minutes. Filtrez les feuilles et buvez selon vos besoins.

Peuplier Baumier, *Populus balsamifera*

Le Peuplier baumier est un membre de la famille des Salicaceae (Saule). Il est aussi communément appelé Peuplier baumier oriental. Il a les mêmes usages que le Peuplier de Virginie (également dans ce livre). Il aime les sites humides le long des rivières et dans les plaines inondables.

Identification: Le *Populus balsamifera* est un arbre à feuilles caduques qui peut atteindre 30 m de haut. Il a une écorce brune sur les branches la première année qui devient grise en vieillissant. Cet arbre à croissance rapide peut gagner plusieurs dizaines de centimètres de hauteur chaque année. Les feuilles simples, dentées et alternes sont de forme étroite à largement ovale et pointue. Elles mesurent 10 à 20 centimètres de long et 5 à 7 centimètres de large. Leur base s'effile en forme de cœur et est généralement arrondie à la base. Le dessous est blanchâtre ou vert pâle et le dessus est d'un vert brillant. Ses fleurs sont

portées en chatons. Les chatons mâles mesurent de 2,5 à 5 cm de long. Les chatons femelles mesurent près de 7,5 cm de long. Leurs fleurs se forment au milieu du printemps. Leurs fruits sont des capsules ovoïdes avec deux à trois carpelles chacune. Ils sont généralement poilus.



Utilisation comestible: Vous pouvez sécher l'écorce intérieure du Peuplier baumier et la moudre en une farine pour l'utiliser comme épaississant ou l'ajouter à la farine pour faire du pain. Les chatons peuvent être mangés crus ou cuits.

Usage médicinal: L'écorce interne, les bourgeons des feuilles et la résine sont le plus souvent utilisés.

Toux, rhumes, bronchites et maladies respiratoires: L'écorce interne et les bourgeons du Peuplier baumier se sont avérés être un traitement très efficace pour les maladies respiratoires. Les effets anti-inflammatoires apaisent les voies respiratoires enflées, tandis que l'herbe expulse le mucus et soulage la douleur et la fièvre. Elle a également des effets antimicrobiens qui combattent les causes de la maladie. Pour traiter une congestion sévère, essayez un traitement à la vapeur. Mettez des bourgeons dans de l'eau bouillante et respirez la vapeur refroidie. Cela libère le flegme et procure un soulagement rapide.

Arthrite: Le Peuplier baumier réduit la douleur et l'inflammation des articulations arthritiques. Pour les douleurs articulaires, essayez de boire quotidiennement de l'infusion d'écorce interne et d'utiliser les bourgeons comme huile infusée ou pommade externe.

Affections de la peau: Pour les maladies de la peau, la peau enflammée, les coupures, les blessures, les brûlures, les ecchymoses, l'acné, les éruptions cutanées et autres affections cutanées connexes, le Peuplier baumier est un bon traitement à base de plantes. La résine des bourgeons apaise et hydrate la peau irritée et les brûlures, et le thé fait un bon lavage pour les irritations générales de la peau. Elle soulage la douleur et les démangeaisons tout en calmant l'inflammation. La résine peut être utilisée fraîche ou extraite avec de l'alcool.

Récolte et mise en garde: Voir Peuplier de Virginie



Peuplier de Virginie, *Populus trichocarpa* et *P. deltoides*

Certains considèrent le Peuplier comme un arbre sacré; c'est en tout cas une plante importante pour des raisons médicinales. Ses racines sont profondes et on dit qu'elles trouvent de l'eau tandis que l'arbre absorbe les énergies qui passent à proximité. Le «baume de Gilead» est fabriqué à partir de bourgeons de peuplier et sent merveilleusement bon!

Le Peuplier pousse le long des ruisseaux, des rivières et des plaines inondables. Il aime l'eau, mais pousse également dans les sites secs. Toutes les variétés peuvent être utilisées à des fins médicinales. Il fait partie de la famille des Salicaceae (saules).

Identification: Le peuplier est un grand arbre, qui atteint 45 à 60 mètres de haut à maturité. Il a une écorce grise profondément sillonnée et des feuilles triangulaires vertes foncées et brillantes, avec des dents bien formées le long du bord. À l'automne, les feuilles deviennent jaunes avant de tomber. En hiver et au début du printemps, l'arbre produit de gros bourgeons qui sont longs et pointus. Les bourgeons sont remplis de résine parfumée, jaune-orange à rouge, et sont très vénérés comme médicament.

Chaque arbre est soit mâle, soit femelle. Les fleurs mâles sont rougeâtres et tombent en forme de chaton. Les fleurs femelles forment des chatons de 10 centimètres suivis de capsules de graines vert clair. Les capsules matures s'ouvrent en trois parties, libérant des graines blanches, recouvertes de duvet, qui flottent au vent. Lorsque les graines sont libérées, l'arbre est couvert d'un duvet duveteux. De nombreuses personnes pensent qu'elles sont allergiques au peuplier deltoïde, mais

ce sont généralement les graminées qui libèrent du pollen au même moment qui sont les coupables.

Utilisation comestible: Les feuilles du Peuplier de Virginie sont comestibles et très nutritives. Elles sont riches en protéines - leur teneur en acides aminés est supérieure à celle de l'orge, du blé ou du riz. Cependant, leur goût est très amer. Faire bouillir les feuilles et jeter l'eau soulage une partie de l'amertume. On peut l'utiliser dans les soupes ou le manger comme un légume. L'écorce intérieure est récoltée au printemps. Séchée et réduite en poudre, elle est utilisée comme épaississant pour les soupes. Les chatons, qui sont riches en vitamine C, peuvent être consommés crus comme les chatons d'aulne (ils ont une saveur de noix) ou ajoutés à une soupe, cuits à la vapeur ou sautés.

Usage médicinal: Les bourgeons et l'écorce du Peuplier de Virginie sont riches en acides salicyliques, connus pour soulager la douleur et traiter les fièvres. Les bourgeons de feuilles résineux sont utilisés pour créer des huiles et des pommades pour le traitement topique des muscles, des articulations, des tendons, et des inflammations ou des douleurs. La recette ci-dessous est une pommade très rafraîchissante et apaisante pour les tissus enflammés. On peut également en faire des extraits avec de l'huile ou de l'alcool pour obtenir des analgésiques semblables à l'aspirine. L'écorce interne est également utilisée comme thé pour faire baisser la fièvre et comme expectorant.



Douleurs articulaires, muscles douloureux et arthrite: L'huile de bourgeon de Peuplier de Virginie est très efficace pour soulager la douleur et l'inflammation des articulations enflées, du canal carpien, de l'arthrite et des muscles. Massez l'huile ou la pommade sur la zone affectée 3x/jour. Un cataplasme fait à partir de feuilles fraîches écrasées est également efficace dans le traitement de l'arthrite et d'autres problèmes articulaires. La décoction d'écorce de Peuplier de Virginie peut être utilisée pour soulager les crampes menstruelles.

Blessures de la peau: Les propriétés antibactériennes, antimicrobiennes, antifongiques et antioxydantes de l'huile ou de la pommade de bourgeon de Peuplier de Virginie la rendent utile pour traiter les blessures de la peau, notamment les éruptions cutanées, les irritations, les lèvres gercées, la peau craquelée, les coups de soleil et autres brûlures. Elle aide la peau à guérir et prévient les infections. Pour les furoncles, les plaies et la peau infectée, faites un cataplasme à partir de feuilles écrasées. Laver la peau avec une décoction de Peuplier de Virginie est également efficace. Les bourgeons de Peuplier de Virginie aident également à régénérer les cellules pour la guérison et je l'utilise avec l'huile de Soucis comme crème anti-âge pour le visage et le cou.



Pneumonie, grippe et autres affections respiratoires: L'infusion (ou la teinture) d'écorce de Peuplier de Virginie est utile dans le traitement de la coqueluche, de la tuberculose, des rhumes, de la grippe et de la pneumonie. Elle tue et inhibe à la fois les bactéries et le virus de la grippe lorsqu'elle est utilisée au début de la maladie et aide à soulager la douleur, à réduire la fièvre et fonctionne comme un expectorant.

Maux de gorge: Une infusion de l'écorce interne du Peuplier de Virginie est utilisée comme gargarisme pour les maux de gorge et les plaies buccales.

Vers intestinaux: La décoction d'écorce de Peuplier de Virginie est efficace pour débarrasser le corps des vers intestinaux.

Récolte: Récoltez les bourgeons de feuilles du Peuplier de Virginie à la fin de l'hiver ou au début du printemps. Les bourgeons sont prêts à être récoltés lorsque vous pouvez pincer le bourgeon et voir de la résine à l'intérieur. Les plus gros bourgeons se trouvent au sommet de l'arbre et sont difficiles à récolter, mais après une tempête de vent, vous pouvez facilement trouver des branches nouvellement abattues sur le sol. Comme les saules, ils s'enracinent facilement, donc je replante les petites branches lorsque je les ramasse pour que de nouveaux arbres puissent pousser. C'est toujours une bonne idée d'entretenir la nature lorsque vous récoltez ! Coupez les bourgeons des branches (je laisse les bourgeons terminaux sur

l'arbre) et placez-les dans un récipient. La résine collante va adhérer à vos mains et au récipient. Vous pouvez porter des gants pour cela, enduire vos mains de pommade ou d'huile avant la récolte, ou enlever la résine avec de l'alcool à friction.

Avertissement: Certaines personnes peuvent être allergiques à la sève du Peuplier de Virginie. Le Peuplier de Virginie ne doit pas être utilisé par les personnes allergiques à l'aspirine ou aux abeilles.

Recettes. Huile et pommade de bourgeon de Peuplier de Virginie: Utilisez cette pommade en usage externe pour traiter les affections de la peau et pour soulager l'inflammation et la douleur des articulations arthritiques.

Ingrédients: Une tasse de bourgeons de Peuplier de Virginie, 3 tasses d'huile de support: huile d'olive biologique, huile de noix de coco, ou autre huile respectueuse de la peau, cire d'abeille. Faites infuser l'huile avec les bourgeons de Peuplier de Virginie. Placez l'huile dans un bain-Marie à feu très doux. Ajoutez les bourgeons de Peuplier de Virginie et laissez l'huile infuser.

Vous devriez pouvoir sentir l'odeur résineuse et l'huile devrait changer de couleur. J'aime faire cette étape dans une petite mijoteuse ou un bain-marie que j'utilise à cet effet ou dans un bocal en verre placé dans l'eau. Notez que la résine collera au pot ou au bocal et restera à jamais résineuse (vous pouvez d'ailleurs le nettoyer avec de l'alcool). Je fais souvent démarrer mes bourgeons à la chaleur, puis je les infuse à froid dans un placard pendant encore 6 à 8 semaines. Vous pouvez aussi les garder à feu doux pendant quelques jours.

Lorsque l'huile est infusée, laissez-la refroidir et filtrez les bourgeons. Faites chauffer l'huile à nouveau et ajoutez votre cire d'abeille. Il faudra environ une demi-tasse à une tasse de cire d'abeille pour atteindre la rigidité souhaitée (ratio de 4:1 huile/cire d'abeille). Une fois la cire d'abeille fondue, testez la pommade en plaçant une cuillerée dans le congélateur pendant une minute. Elle va s'épaissir et indiquer la consistance de la pommade. Si vous la voulez plus épaisse, ajoutez plus de cire d'abeille. Si vous la voulez plus fine, ajoutez plus d'huile. L'épaisseur ou la finesse de la pommade dépend de vous et de la façon dont vous comptez l'utiliser. Une bonne règle générale est de 4 parts d'huile pour 1 part de cire d'abeille pour une pommade. Placez la pommade dans un bocal en verre peu profond ou une boîte de conserve à large ouverture. Serrez le couvercle et laissez-le refroidir et durcir.

Décoction de Peuplier de Virginie. Ingrédients: Vingt grammes de bourgeons de feuilles et/ou d'écorce de Peuplier de Virginie, 2 tasses d'eau. Portez les bourgeons de feuilles et l'eau à ébullition et baissez le feu pour laisser mijoter. Laissez mijoter la décoction pendant 10 à 15 minutes. Filtrez les herbes et laissez la décoction refroidir. Faites une compresse en trempant un gant de toilette dans la décoction, essorez-le et placez-le sur la peau affectée. Laissez reposer pendant 20 minutes, en répétant l'opération si nécessaire pour soulager la douleur et l'inflammation. Vous pouvez également utiliser la décoction directement sur la peau.

Pin Blanc, *Pinus strobus*

Le Pin blanc appartient à la famille des Pinaceae (pins). Il est également connu sous le nom de Pin blanc de l'Est, Pin blanc du Nord, Pin blanc et Pin mou. La tribu amérindienne des Haudenosaunee l'appelait l'arbre de la paix.

Identification: Le Pin blanc est un très grand conifère qui atteint plus de 45,7 m de hauteur et près d'un mètre de diamètre. Les arbres ont des tiges hautes et cylindriques avec des couronnes pyramidales, caractérisées par une ramification distinctive en forme de plaque qui est particulièrement visible lorsque les arbres vieillissent. Sur les jeunes pousses, l'écorce du Pin blanc est plutôt mince, lisse et de couleur brun verdâtre. Sur les arbres plus âgés, l'écorce devient gris-brun foncé et profondément fissurée. Les feuilles persistantes ou aiguilles du pin blanc sont groupées par cinq, souples et flexibles, d'une longueur de 6 à 12 cm, et sont généralement d'un vert bleuté. Les cônes de cette plante mesurent près de 10 à 20 cm de long et environ 2,5 cm d'épaisseur. Ils peuvent rester attachés pendant plusieurs mois après avoir mûri à l'automne de la deuxième saison. Les petites graines sont dispersées par le vent lorsque les cônes s'ouvrent.

Utilisation comestible: Les fleurs, l'écorce interne et les graines sont toutes comestibles. On l'utilise comme condiment et comme thé. L'écorce interne séchée peut être moulue pour faire une farine. Cette farine peut être utilisée en pâtisserie et comme épaississant.

Utilisation médicinale: L'écorce interne, les aiguilles et la sève sont utilisés en médecine. L'écorce interne est la plus précieuse en raison de sa teneur élevée en tanin et de ses autres qualités médicinales.

Plaies, infections de la peau et gonflements: En externe, le Pin blanc est un traitement très utile pour divers problèmes de peau comme les blessures, les plaies, les brûlures, les furoncles, etc. On l'utilise en cataplasme, en bain de vapeur aux herbes, et en

mettant la sève directement sur une plaie. On peut facilement fabriquer un cataplasme ou un plâtre en trempant un morceau d'écorce intérieure dans l'eau et en l'appliquant sur la plaie. On peut également utiliser une décoction d'écorce intérieure en guise de lavage pour nettoyer et traiter les plaies. Pour les plaies infectées, utilisez les deux. Les tanins sont astringents, ils font sortir l'infection et aident la plaie à guérir. Un cataplasme de sève/pitch s'est avéré efficace pour évacuer les toxines et réduire la douleur.

Problèmes des voies respiratoires, mucosité, toux humide, expectorant: L'écorce interne contient du mucilage et d'autres composés qui détendent les muqueuses et les orifices des voies respiratoires. Elle aide également à réduire le flegme afin que le corps puisse l'expulser. Si vous êtes sérieusement congestionné, ajoutez de l'écorce de pin à un bain de vapeur et respirez la vapeur. Il aide à soulager la congestion, ce qui vous permet de respirer plus facilement. Souvent utilisé en combinaison avec d'autres plantes. Ne pas utiliser pour les toux sèches.

Arthrite et douleurs articulaires: La sève de pin blanc est un remède efficace contre l'arthrite et les articulations douloureuses. Faites bouillir la résine dans de l'eau pour obtenir une dose interne et mélangez la résine avec de l'huile ou de la graisse pour l'utiliser en externe. Ce mélange est également bon pour traiter et prévenir les infections.


Cône de Pinus Strobus, Wikipedia Commons

Les vers: Les ténias, les vers plats et les ascaris sont censés être tués et expulsés du corps avec un mélange de goudron de pin et de bière. Je n'ai jamais utilisé cette méthode (j'utilise des remèdes plus courants contre les parasites) mais cela semble être un remède amusant !

Rhumes et grippes: La tisane de pin blanc et d'écorce est utilisée comme prévention et remède pour le rhume et la grippe. Il est préférable de le combiner avec le *Sambucus cerulea*. Il donne également une bonne dose de vitamines A et C.

Maux de gorge: Traitez les maux de gorge avec un thé fait à partir des jeunes aiguilles.

Récolte des graines et de l'écorce interne: Le Pin blanc produit un fruit qui est un grand cône à écailles. Récoltez-le à l'automne, lorsque les écailles du cône commencent à s'ouvrir, mais avant que les petites graines ailées n'aient été versées. Si vous laissez sécher les cônes, les écailles s'ouvriront et perdront les graines. Pour une petite quantité de graines, les écailles du cône peuvent être écartées pour récupérer les graines. Conservez-les dans un endroit sec, dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Récoltez l'écorce interne au printemps, lorsque la nouvelle croissance se produit. Choisissez une jeune branche, âgée d'environ 2 à 3 ans. Retirez la branche de l'arbre et pelez l'écorce. Décollez l'écorce extérieure et séchez l'écorce intérieure pour une utilisation ultérieure.

Pour extraire la résine de pin: La résine extraite du pin peut être utilisée comme imperméabilisant et pour faire du feu, ainsi qu'à des fins médicinales. La résine est un antibiotique puissant. Recherchez les endroits où l'arbre a été blessé ou ramassez simplement ce qui a coulé, en veillant à en laisser suffisamment pour l'arbre. Si vous vous trouvez dans une zone où vous allez souvent, vous pouvez «blesser» l'arbre et revenir récupérer la poix plus tard. Demandez d'abord.


Écorce de Pin blanc, Derek Ramsey, CC by SA 4.0

Reine-des-Prés, *Filipendula ulmaria*

La Reine-des-prés est un arbuste vivace connu pour son odeur douce et ses utilisations médicinales. Elle est connue sous le nom de reine des prés en raison de sa capacité à prendre le contrôle d'une prairie basse et sous le nom d'hydromel en raison de son utilisation pour aromatiser les boissons alcoolisées.

Elle fait partie de la famille des roses. Elle aime les sols humides.

Identification: La Reine-des-prés pousse jusqu'à 1,2 m de hauteur. Les fleurs sont d'un jaune pastel crémeux ou blanc et ont un parfum d'amande. Elle fleurit de juin à août. Ses feuilles pennées sont alternes et possèdent 5 à 7 paires de limbes dentelés avec une foliole terminale.

Utilisation comestible: Les bourgeons et les fleurs de la Reine-des-prés sont utilisés comme arôme pour les fruits compotés, les confitures, le vinaigre, le vin et la bière. Elle a un léger goût d'amande. Les feuilles peuvent également être utilisées comme herbe à ragoût. La plante entière est souvent séchée pour être utilisée comme pot-pourri.



Photo par Hans Hillewaert, Travail personnel, CC BY-SA 3.0

Utilisation médicinale: Les bourgeons et les fleurs sont le plus souvent utilisés à des fins médicinales, mais les feuilles sont également précieuses à des fins médicinales et la racine fraîche est parfois broyée et utilisée.

Cette plante contient des produits chimiques qui sont similaires à l'acide salicylique et qui sont utilisés pour créer l'acide acétylsalicylique, un produit chimique synthétique connu sous le nom d'aspirine.

Ces produits chimiques confèrent à la plante des propriétés médicinales supplémentaires, notamment le soulagement de la douleur, la réduction de la fièvre et l'utilisation comme anti-inflammatoire.

Rhumes et grippes: Les actions anti-inflammatoires, analgésiques et antipyrétiques (réduction de la fièvre) de la Reine-des-prés en font un traitement de soutien efficace pour les rhumes et les douleurs de la grippe.

Utilisez les bourgeons et les fleurs pour traiter la plupart des symptômes, mais les racines sont les meilleures pour traiter les symptômes respiratoires tels que la toux, la respiration sifflante et l'enrouement.

Indigestion et ulcères gastriques: La Reine-des-prés est un traitement digestif pour les indigestions acides et les ulcères gastroduodénaux. Elle protège la paroi de l'estomac, décourage l'inflammation et favorise la guérison lorsqu'elle est utilisé correctement.

Pour les maux d'estomac, les indigestions, les nausées et les ulcères peptiques, utilisez la racine moulue. Elle peut être prise en capsules, en thé ou en teinture.

La Reine-des-prés possède également des propriétés antibactériennes connues pour être actives contre la bactérie *Helicobacter pylori*. Une utilisation excessive peut irriter la paroi de l'estomac et permettre un début d'ulcération, elle doit donc être utilisée à bon escient.



Photo par Christian Fischer, Travail personnel, CC BY-SA 3.0

Douleurs articulaires et arthrite: Le Reine-des-prés est utilisé comme traitement des douleurs articulaires depuis des centaines d'années. Elle soulage temporairement l'enflure et la douleur, tout en guérissant le tissu articulaire connexe.

Infections bactériennes, UTIS, Infections cutanées: La Reine-des-prés agit contre *E. coli*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Proteus vulgaris*, et *Pseudomonas aeruginosa*. Elle inhibe également la croissance de l'*Helicobacter pylori*.

Avertissement: Les patients sensibles à l'aspirine ou aux sulfites ne doivent pas utiliser la Reine-des-prés. Les patients souffrant d'asthme doivent l'utiliser avec prudence. N'utilisez pas la Reine-des-prés si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. N'utilisez pas la Reine-des-prés si vous prenez des médicaments anticoagulants, des AINS ou tout autre remède à base de plantes ayant des propriétés anticoagulantes.

Une utilisation excessive peut provoquer des saignements gastro-intestinaux. La plante peut être utilisée comme désinfectant pour les plaies et les maladies et infections de la peau.

Anticoagulant - Caillots de sang: La Reine-des-prés contient de l'héparine, qui est un anticoagulant. Ses niveaux les plus élevés se trouvent dans les graines, et les fleurs peuvent également être utilisées.

Infusion de Reine-des-prés: 1,5 à 2 grammes d'herbe séchée de Reine-des-prés, 1 tasse d'eau bouillante. Versez l'eau bouillante sur les herbes séchées et laissez infuser pendant 5 à 7 minutes. Filtrez le thé et buvez 1 tasse, 3 fois par jour. Sucrez avec du miel si vous le souhaitez.

Rose Sauvage, *Rosa-Arten*

Il existe de nombreuses variétés de Rose sauvage. Toutes ont des propriétés curatives similaires. Les variétés de roses de jardin possèdent certains des bienfaits médicinaux des variétés sauvages mais en ont perdu certains à cause de l'hybridation. Les variétés sauvages ont des pétales fortement parfumés et une grande quantité de principes actifs. Si nécessaire, utilisez les variétés de roses dont vous disposez, mais les plus parfumées ont la plus grande activité médicinale. Elles font partie de la famille des Rosaceae (roses).



Rose Sauvage, Rosa acicularis, par Walter Siegmund [CC BY-SA 3.0

Identification: Contrairement à la plupart des roses de jardin, la Rose sauvage ne possède que 5 pétales, mais de nombreuses étamines. Ses fleurs sont d'un beau rose et ses feuilles composées sont alternes avec 5 à 9 folioles dentées. Elle possède des épines qui sont larges à la base.

Les fruits, appelés cynorhodons, sont orange à rouge avec des lobes de sépales attachés et ont une forme de poire. Il pousse dans des endroits ouverts, secs ou humides, y compris dans les bois, à des altitudes basses à moyennes et peut former des fourrés denses.

Utilisation comestible: Les roses sont très appréciées pour leur utilisation comestible. Les sirops de rose, les confitures et les agents aromatisants sont très populaires. Les cynorhodons sont nutritifs avec une saveur acidulée et fruitée semblable à celle de la canneberge. Les cynorrhodons écrasés font une excellente tisane. Notez que les poils des graines peuvent être irritants à l'entrée et à la sortie. Les pétales sont beaux et savoureux dans les salades fraîches.

Usage médicinal: Les roses sont antiseptiques, anti-inflammatoires, antioxydants, antivirales, digestives, nervines, sédatives, vulnéraires (cicatrisant) et une riche source de vitamines, notamment de vitamine C.

Remède contre le rhume et la grippe: Les roses soutiennent le système immunitaire pour aider les gens à se remettre rapidement des symptômes du rhume et de la grippe.

Prenez une infusion aux pétales de rose avec 1 ou 2 cuillères à café de miel brut ajouté et un zeste de citron pour la toux, le rhume et la grippe. Infuser des églantiers avec des baies de sureau dans du brandy fait un excellent tonique pour le rhume, et c'est celui que j'utilise à la maison.

Asthme et infections bronchiques: Les pétales et les cynorhodons de rose agissent comme un réducteur de fièvre et un antispasmodique, soulageant les spasmes bronchiques de la toux et de l'asthme et les crampes et douleurs musculaires qui en résultent souvent. Les propriétés antibactériennes et antivirales aident à soigner les causes sous-jacentes du rhume et de la grippe. L'infusion aux pétales de rose ou la tisane à la rose musquée aident à traiter les infections bronchiques et la congestion.

Soulage les problèmes menstruels: Les pétales, les cynorhodons et les feuilles de rose soulagent la congestion et les douleurs menstruelles tout en favorisant la santé reproductive.

Utilisez les pétales de rose pour aider à réguler les menstruations et à provoquer les cycles menstruels en retard. Ils sont également un bon tonique utérin pour guérir les infections, les saignements et les kystes. Ils apaisent et calment le système nerveux, soulageant la tension et la douleur du syndrome prémenstruel et des crampes utérines.

Tonique: Les pétales de rose et les cynorhodons sont riches en vitamine C et contiennent également des vitamines A, B-3, D et E, ainsi que divers minéraux, antioxydants et pectine. Ils sont un diurétique doux et un laxatif naturel. Ces propriétés et nutriments aident le corps à éliminer les toxines, les liquides en excès et à drainer les ganglions lymphatiques.

Remonte l'humeur: Les roses ont un effet très apaisant sur les nerfs et font disparaître la dépression. Utilisez de l'eau de rose, de l'huile de rose ou de la teinture de rose, ainsi que les infusions des pétales et des hanches.

Favorise la circulation sanguine: La tisane aux pétales de rose favorise la circulation sanguine et

réduit le gonflement des capillaires situés juste sous la peau. Buvez la tisane et appliquez de l'eau de rose sur la peau si nécessaire.

Soutient le foie et la vésicule biliaire: Les pétales de rose augmentent la production de bile, qui aide le corps à éliminer les toxines. Il soutient le foie et la vésicule biliaire et aide à la désintoxication. Buvez une tisane aux pétales de rose au besoin.

Traitement pour la peau: Les pétales de rose sont antiseptiques, anti-inflammatoires et antiviraux. Ils constituent un excellent traitement pour les plaies, les ecchymoses, les incisions et les éruptions cutanées. Lavez la zone avec de l'eau de rose ou du thé aux pétales de rose et faites un cataplasme de pétales de rose meurtris à appliquer directement sur la zone affectée.

Lavage des yeux: L'eau de rose est apaisante et rafraîchissante pour les yeux et peut être utilisée pour traiter les infections et les irritations oculaires. Préparez de l'eau de rose stérile à partir d'une eau sans chlore pour l'utiliser comme nettoyant oculaire.

Ulcères, infections bactériennes de l'estomac, du côlon ou des voies urinaires: L'huile de rose préparée avec une huile porteuse appropriée est utilisée pour traiter les infections bactériennes des organes internes. Ses propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques la rendent précieuse à ces fins. Les cynorhodons constituent un bon traitement contre la diarrhée.



Récolte: Le meilleur moment pour récolter les pétales de Rose sauvage est le matin, lorsque la rosée est encore sur les roses. Au printemps et au début de l'été, lorsqu'elles viennent de s'ouvrir, cueillez jusqu'à 1/3 des pétales de chaque plante. Laissez l'étamine et les hanches sur la plante. De cette façon, les abeilles polliniseront les fleurs et les cynorhodons mûriront pour être récoltés plus tard. Récoltez les cynorrhodons à l'automne lorsqu'ils ont atteint leur pleine maturité et qu'ils sont mûrs. Les feuilles de rose peuvent être récoltées du printemps au début de l'automne. Ne récoltez pas les pétales, les cynorhodons ou les feuilles de roses sur des plantes qui se trouvent près de la route ou qui ont été pulvérisées.

Recettes. Tisane aux pétales de rose. Ingrédients : 2 à 4 cuillères à café de pétales de rose séchés et écrasés ou 3 à 4 cuillères à soupe de pétales frais et 1 tasse d'eau bouillante. Recouvrez les pétales de rose d'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 à 15 minutes. Prenez au besoin.

Huile de rose: Il existe plusieurs façons de faire de l'huile de rose, mais j'aime celle-ci pour sa simplicité. Vous aurez besoin de pétales de rose fraîchement cueillis, d'huile d'olive ou d'amande biologique, d'un quart de cuillère à café de vitamine E, et d'un bocal en verre à large ouverture avec un couvercle hermétique. Remplissez un bocal stérile à large ouverture avec des pétales de rose. Tassez-les pour remplir complètement le bocal.

Recouvrez les pétales d'une huile de bonne qualité. Passez une spatule autour du bord intérieur et remuez légèrement pour éliminer tout air emprisonné. Couvrez le bocal avec le couvercle et laissez l'huile infuser pendant 2 semaines, en secouant tous les jours. Filtrez l'huile à travers une étamine pour enlever les pétales. Remplissez à nouveau le bocal avec des pétales de rose frais et remettez l'huile dans le bocal pour répéter le processus. Après la deuxième macération, filtrez l'huile et ajoutez un quart de cuillère à café de vitamine E naturelle comme agent de conservation préalable. L'huile doit avoir un léger parfum de rose. Conservez l'huile dans un endroit frais et sombre et utilisez-la seule ou pour fabriquer des onguents, des baumes et des pommades.

Eau de rose: Vous aurez besoin de pétales de rose frais, d'eau de source pour les couvrir et d'un bocal en verre avec un couvercle hermétique. Remplissez une casserole de pétales de rose et couvrez-la d'eau. Portez l'eau à ébullition à feu doux. Laissez mijoter pendant 5 minutes. Laissez l'eau de rose refroidir naturellement, puis passez les pétales au tamis en les pressant pour éliminer toute l'humidité. Versez l'eau de rose dans un bocal en verre et conservez-la au réfrigérateur.

Sapin Baumier, *Abies balsamea*

Le sapin baumier est populaire comme arbre de Noël. Il est également connu sous le nom de sapin argenté ou pin argenté. On le reconnaît facilement à sa forme conique, à ses feuilles courtes en forme d'aiguille et à son parfum de sapin. Il fait partie des Pinaceae.

Identification: La plupart des sapins baumiers atteignent une hauteur de 15 à 20 mètres à maturité.

Les arbres de Noël vendus pour l'intérieur n'ont que quelques années et sont encore immatures. L'arbre pousse dans la forme classique d'un arbre de Noël, bien que les arbres cultivés pour la vente soient formés. Dans la nature, l'arbre forme une couronne étroite qui est plus arrondie que la pointe unique qu'ont la plupart des arbres commerciaux. Les feuilles sont des aiguilles courtes, vertes foncées et plates, chacune d'environ 2,5 cm de long et d'un bleu argenté sur la face inférieure.

L'écorce est lisse et grise avec des cloques remplies de résine qui forment un aspect rugueux et écailleux sur les arbres plus âgés.

Les cônes de graines mesurent environ 4 cm à 8 cm de long et sont de couleur violet foncé. Ils deviennent bruns et s'ouvrent pour libérer les graines à maturité. Les graines sont ailées et libèrent en septembre.


Cônes de sapin baumier avec résine, Cephas – Travail personnel, CC by SA 3.0

Utilisation médicinale: Les feuilles et les rameaux peuvent être utilisés pour faire des thés, des teintures et des extraits médicinaux, et la poix est utilisée telle quelle ou pour faire un thé médicinal. Elle a des propriétés antibiotiques, analgésiques et anticancéreuses. L'huile essentielle distillée et l'huile extraite sont également des médicaments précieux. L'huile essentielle distillée est la plus forte, mais l'huile extraite peut être utilisée si l'on ne dispose pas d'équipement de distillation.

Cicatrisation et infections: Coupures, plaies, blessures et abrasions. La poix ou résine de sapin baumier est facile à utiliser telle quelle sur les coupures, les plaies et les blessures de toutes sortes. Couvrez la zone affectée avec la poix. Elle forme une couverture protectrice, aide à prévenir et à guérir l'infection, et aide les plaies à guérir rapidement. Elle a des propriétés antiseptiques et cicatrisantes. Pour les grandes coupures, utilisez la poix pour «coller» les bords de la plaie ensemble afin de l'aider à guérir une fois qu'elle est propre. L'huile infusée peut également être appliquée en cas d'infection.

Lèvres gercées et boutons de fièvre: En hiver, enduisez vos lèvres d'un peu de poix de Sapin baumier pour éviter les gerçures. Si vos lèvres sont gercées, ou si vous avez un bouton de fièvre, la poix aide la zone à guérir rapidement.

Bronchite, toux et maux de gorge: Pour la congestion des bronches et de la poitrine, la toux, la tuberculose et les maux de gorge, utilisez soit la teinture de poix Sapin baumier, soit le thé de poix Sapin baumier. Si vous utilisez le thé, sirotez-le au besoin pour calmer les maux de gorge, la toux et les spasmes bronchiques. Un autre traitement pour la congestion bronchique consiste à ajouter des aiguilles de sapin baumier à de l'eau et à l'utiliser dans un bain de sudation ou un sauna. Les huiles essentielles contenues dans les aiguilles adouciront l'air et détacheront le flegme des poumons, facilitant ainsi la respiration.



Gonorrhée: Le thé au poivre Sapin baumier est utile pour guérir la maladie sexuellement transmissible Gonorrhée.

Agent anticancer: L'huile essentielle de sapin baumier possède de nombreuses propriétés anticancéreuses et antitumorales. L'huile arrête la croissance des cellules cancéreuses, prévient la propagation du cancer et tue les cellules tumorales existantes. L'huile a également des propriétés anti-inflammatoires, qui calment l'inflammation de la peau proche.

La posologie courante consiste à prendre une à deux gouttes d'huile essentielle distillée de Sapin baumier dans une cuillère à soupe d'huile d'olive biologique ou à ajouter une à deux gouttes à une tasse de thé Sapin baumier. Prenez deux à trois fois par jour. Commencez par une goutte, puis augmentez-la à deux lorsque vous êtes sûr de ne pas être allergique.

L'huile essentielle de Sapin baumier peut être utilisée parallèlement aux traitements conventionnels contre le cancer.

Muscles douloureux et courbatures: L'huile essentielle de Sapin baumier est un excellent antidouleur pour les douleurs musculaires et corporelles. Mettez une petite quantité de l'huile

essentielle diluée (diluez toujours les huiles essentielles dans une huile de support) sur la zone endolorie et faites un massage de la peau.

Récolte. Pour récolter la poix de sapin baumier: La poix se trouve dans des cloques sur l'écorce de l'arbre. Il suffit d'ouvrir les cloques avec un couteau, en coupant doucement dans la cloque. Si l'ampoule est ouverte avec force, la poix peut être projetée. La poix est claire, liquide et collante. Par temps froid, elle est épaisse et a presque la texture d'un gel. Je recueille la poix dans un petit bocal en verre avec un couvercle étanche.

Pour récolter les feuilles de sapin baumier: Les jeunes feuilles et pousses sont les meilleures pour faire des thés et des teintures. Il est préférable de récolter les feuilles et les jeunes pousses au printemps. Utilisez-les fraîches pour faire des teintures et faites sécher quelques feuilles pour les utiliser tout au long de l'année.

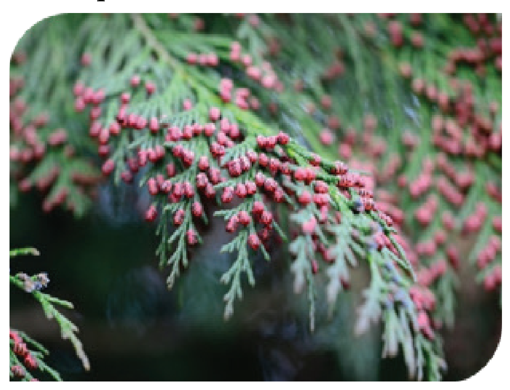
Recettes. Décoction à la poix de Sapin baumier: Dissoudre une petite quantité de poix de Sapin baumier, environ 1/8 à 1/4 de cuillère à café, dans une tasse d'eau chaude ou une tisane. Buvez la décoction de poix au besoin pour calmer les douleurs de la gorge et les spasmes bronchiques.

Extraction de l'huile de sapin baumier (Extraction à froid ou à chaud). Extraction à froid: Feuilles, brindilles et/ou écorce de sapin baumier séchées, huile d'olive biologique ou autre huile porteuse appropriée. Remplissez un bocal en verre aux 2/3 d'aiguilles de Sapin baumier séchées et de petits morceaux de brindilles ou d'écorce.

Recouvrez les aiguilles de sapin et les brindilles d'huile d'olive biologique, en remplissant le bocal jusqu'à 1 cm du haut. Remuez l'huile et les herbes pour vous assurer qu'il ne reste aucune poche d'air. Placez le bocal dans une fenêtre ensoleillée pendant 6 à 8 semaines.

Filtrez l'huile à travers un tamis fin pour enlever les feuilles, les brindilles et l'écorce. Conservez dans un endroit frais et sombre, et utilisez l'huile dans l'année qui suit.

Extraction à chaud: Placez les herbes et l'huile dans le haut d'un bain-marie. Remplissez le fond du bain-marie d'eau et faites chauffer à feu doux. Faites chauffer l'huile et les herbes lentement pendant 2 heures, en vérifiant fréquemment. Laissez mijoter. Ne pas faire bouillir. Filtrez l'huile à travers un tamis fin ou une étamine. Écartez les herbes. Conservez-la dans un endroit frais et sombre, et utilisez l'huile dans l'année qui suit.



Sauge Blanche, *Salvia apiana*

La Sauge blanche, également connue sous le nom de Sauge sacrée ou Sauge abeille, est un arbuste vivace à feuilles persistantes. Il fait partie de la famille des Lamiaceae (Menthe).



Identification: Cet arbuste atteint 1,5 m de haut et environ 1,2 m de large. Les feuilles blanchâtres libèrent des huiles et des résines lorsqu'on les frotte, ce qui leur confère une forte odeur.

Les fleurs de lavande blanches à pâles apparaissent au printemps et fleurissent tout au long de l'été. Elles poussent sur de nombreuses tiges florales de 0,9 à 1,2 m qui sont parfois de couleur rosée. Les pétales des fleurs se recourbent et les étamines pendent sur les côtés.

Utilisation comestible: Les graines pilées de Sauge blanche sont utilisées pour compléter la farine. Les feuilles et les tiges sont également comestibles.

Usage médicinal: L'infusion de Sauge blanche est bonne pour la toux et le rhume. Les graines sont utilisées médicalement pour nettoyer les yeux.

L'accouchement: Le thé de racine de Sauge blanche est réputé donner force et guérison pendant l'accouchement. L'herbe est évitée pendant la grossesse, puis consommée lorsque le moment de l'accouchement est proche.

Toux et rhumes: L'infusion de Sauge blanche faite à partir des feuilles de la plante est bonne pour traiter le rhume et la toux. Elle possède des qualités antibactériennes qui accélèrent la guérison. Utilisez

les feuilles dans un bain de vapeur pour libérer le mucus et ouvrir les voies respiratoires encombrées.

Nettoyage du corps et de la maison: Les feuilles de Sauge blanche sont utilisées comme une forme de shampooing pour les cheveux et pour le nettoyage. Les feuilles sont écrasées dans de l'eau, puis frottées sur les cheveux et le corps. Pour nettoyer une maison ou un espace de l'énergie négative, purifiez la zone en brûlant une feuille de Sauge blanche dans l'espace.

Saule Blanc, *Salix alba*

Le saule blanc est un arbre à feuilles caduques qui atteint une hauteur de 30 mètres. Il pousse dans les zones humides comme les berges des rivières et les zones de basse altitude. La plupart des saules peuvent être utilisés de manière interchangeable pour la médecine. Il fait partie de la famille des Salicaceae (saule).



Saule blanc, MPF, CC by SA 3.0

Identification: Les branches sont souples et se penchent vers le bas, et le tronc se penche souvent aussi. Les branches pliables et penchées donnent à cet arbre une apparence gracieuse avec des éclats de vert et de blanc. Le saule est souvent utilisé pour la vannerie. Les feuilles sont en forme de lance et d'un vert pâle. Elles sont couvertes de poils blancs sur le dessus et le dessous de la feuille. Le dessous des feuilles est blanc, ce qui donne son nom à l'arbre. Les feuilles mesurent de 5 à 10 cm de long et environ 1,25 cm de large.

Les fleurs poussent sur des chatons au début du printemps, produisant des chatons mâles et femelles sur des arbres séparés. Les chatons mâles mesurent de 3,75 cm à 5 cm de long et les chatons femelles sont un peu plus courts. Au milieu de l'été, les chatons femelles produisent de petites capsules contenant des graines minuscules recouvertes d'un duvet blanc. L'écorce de l'arbre est vert-brun à gris-brun.

Usage médicinal: L'écorce et les feuilles séchées sont utilisées à des fins médicinales.

Maux de tête, fièvres, douleurs articulaires et arthrite: L'écorce de saule blanc possède des composés semblables à l'aspirine qui soulagent la douleur et réduisent les fièvres.

L'infusion d'écorce de saule blanc fonctionne bien pour soulager la douleur et la fièvre, tout comme le fait de mâcher l'extrémité d'une branche de saule. Contrairement à l'aspirine, elle ne provoque pas de lésions gastriques.

Ménopause et symptômes menstruels: La tisane à l'écorce de saule blanc aide les symptômes de la ménopause et des menstruations, notamment les sueurs nocturnes, les bouffées de chaleur, les crampes et les maux de tête.

Problèmes digestifs: Le thé d'écorce de saule blanc est pris après les repas pour soulager l'indigestion. Le thé améliore le processus de digestion.

Avertissement: N'utilisez pas le Saule blanc chez les enfants souffrant de fièvres légères. Ne prenez pas de Saule blanc si vous êtes allergique à l'aspirine. Ne pas utiliser à long terme.

Recettes. Thé à l'écorce de Saule blanc: 1 à 2 grammes d'écorce de Saule blanc, 1 tasse d'eau. Faites mijoter l'écorce d'arbre et l'eau ensemble pendant environ 10 minutes. Laissez refroidir, filtrez et buvez chaud ou froid.



Sureau de Montagne, *Sambucus racemosa*

Le Sureau de montangne, ou sureau rouge est également connu sous le nom de sureau écarlate, sureau puant et sureau à grappes. Il fait partie de la famille des Adoxaceae (Moschatel) et pousse très rapidement.

Identification: Le Sureau de montagne est un arbuste à feuilles caduques qui pousse dans les climats plus doux, le long des rivières et dans les forêts. Il a l'apparence d'un arbre lorsqu'il est mature, et peut atteindre une hauteur de près de 6 mètres. Les branches du Sureau de montagne sont souvent larges et ont tendance à s'arquer vers l'extérieur à partir du centre de la plante. Les branches sont douces au toucher et souples, avec un centre pithiatique et

une sur face articulée et bosselée. Les feuilles vertes composées de forme ovale sont groupées le long des branches, poussant vers l'extérieur à partir de la base en groupes de 3 à 7 folioles par groupe. Les folioles sont dentées et en forme de lance.

La saison de croissance du Sureau de montagne commence dans les premiers mois du printemps et, une fois qu'il a fleuri, il produit de nombreuses petites fleurs blanc cassé en grappes pyramidales pendant les mois de printemps et d'été. Les grappes de fruits charnus et drupeux deviennent rouge vif et parfois violets pendant ces mois. Le feuillage dégage une odeur puissante, qui est à l'origine de l'un des surnoms du Sureau rouge, le sureau puant.



Utilisations comestibles et autres: Les baies sont comestibles lorsqu'elles sont cuites et sont utilisées dans les gelées, les sirops et les tartes.

Crachez les graines par mesure de sécurité. Les baies de sureau rouge cuites ont un goût amer et une odeur piquante, il est donc préférable de mélanger les baies avec d'autres fruits ou de les sucrer avec du miel pendant la cuisson. Les fleurs sont séchées et utilisées pour faire du vin. Elles peuvent être cuisinées et consommées avec modération. Faites sécher les fleurs avant de les cuisiner. Ne mangez pas les autres parties de cette plante car elles contiennent des toxines produisant du cyanure.

J'utilise les tiges pour fabriquer des souffleurs de feu car il est facile de nettoyer leur centre pithiatique. Elles sont également utilisées pour la fabrication d'instruments, comme les flûtes.



Usage médicinal. Réduit la fièvre, remède contre le rhume et laxatif: La tisane ou le sirop fin obtenu en faisant bouillir des baies de sureau rouge et en consommant le liquide fonctionne comme un tonique pour les rhumes, les fièvres, et aussi comme un laxatif. Filtrez les graines et buvez le liquide frais après la cuisson.

La tisane fait transpirer le corps, ce qui le rafraîchit. Les composés curatifs contenus dans les baies atténuent les symptômes et aident le corps à guérir plus rapidement.

Furoncles, abcès et infections de la peau: Les feuilles du Sureau rouge aspirent le liquide et le pus des furoncles et des abcès, ce qui aide à réduire le gonflement et à soulager la douleur tout en favorisant la guérison. Appliquez les feuilles fraîches meurtries en cataplasme. Usage externe uniquement.

Avertissement: Les baies du Sureau rouge sont toxiques lorsqu'elles sont crues et peuvent provoquer des maux d'estomac et des indigestions; cependant, elles sont sûres et comestibles lorsqu'elles sont cuites et épépinées. Les feuilles, les pousses et les racines sont considérées comme toxiques et ne doivent pas être consommées, même après cuisson.

Sureau Noir et Bleu, *Sambucus nigra* ssp. *Sambucus caerulea* ssp. *canadensis*

La teinture de *Sambucus nigra* m'accompagne 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en tant qu'antiviral. Je la dose en voyage ou au premier signe de maladie. Il fait partie de la famille des Adoxacaeae et c'est l'une des plantes médicinales les plus importantes de ma famille.

Identification: Le sureau pousse comme un grand arbuste ligneux jusqu'à environ 3 mètres de haut. Les tiges segmentées ont une moelle blanche douce. L'écorce est lisse et verte lorsqu'elle est jeune. Au fur et à mesure que le bois vieillit, l'écorce devient lisse et brune, et vous remarquerez des bosses rondes sur l'écorce. Au fur et à mesure que l'arbuste vieillit, l'écorce développe des sillons verticaux.

Les feuilles composées opposées ont 5 à 11 folioles dentées en forme de lance par tige. Les nervures des feuilles peuvent disparaître après avoir quitté la nervure centrale, ou elles peuvent continuer jusqu'à la pointe des dents. La fleur de sureau est une tête dense de fleurs de couleur blanche à crème. Les fleurs sont symétriques radialement avec cinq pétales

blancs plats et cinq étamines saillantes. Le capitule a une largeur de 15 à 30 cm. Les baies de sureau sont noires ou bleu violacé lorsqu'elles sont mûres et se présentent en grappes.

Différenciation importante: Certaines personnes confondent le sureau avec la Ciguë, une plante mortellement toxique. La Ciguë est une plante herbacée, non ligneuse, et elle n'a pas d'écorce. La tige principale de la Ciguë est creuse, tandis que celle du sureau est remplie d'une moelle molle. Les tiges de la Ciguë ont souvent des stries/taches violettes et des nœuds violets. Les plantes plus anciennes peuvent être entièrement violettes.

Utilisation comestible: La variété *Sambucus nigra* du sureau est considérée comme non toxique lorsqu'elle est utilisée fraîche, mais je fais toujours cuire toutes les variétés, et certaines personnes tombent malades à cause des baies fraîches. La pulpe et la peau des fruits des autres variétés de sureau sont comestibles lorsqu'elles sont cueillies à pleine maturité et ensuite cuites. Cependant, les baies non cuites et les autres parties de la plante sont toxiques. Les fleurs sont comestibles lorsqu'elles sont complètement séchées; ne les utilisez pas fraîches. J'utilise les baies fraîches cuites pour faire du sirop de sureau, du vin de sureau et des cordiaux.



Usage médicinal: Les fleurs, les feuilles et les baies cuites sont toutes utiles. J'utilise la teinture de baies de sureau une fois par jour à titre préventif pendant la saison de la grippe ou en voyage, et 3x par jour si je sens venir un rhume ou une grippe. J'extrais les baies dans de la glycérine ou de l'alcool.

Rhumes et grippes, Antiviral: Pris tôt, *Sambucus cerulea* réduit les chances d'attraper la grippe. Pris après une infection grippale, il réduit la propagation de la maladie dans l'organisme et atténue la gravité et la durée du virus.

Le *Sambucus cerulea* est l'un des meilleurs antiviraux qui soit et de nombreuses recherches ont été menées pour étayer cette affirmation. Son efficacité. Elle est réputée sans danger pour les enfants et mes enfants la prennent sous forme de teinture ou de sirop.

Les fleurs réduisent également les inflammations, aident à drainer les mucosités et favorisent la transpiration. Elles ont des propriétés antivirales, anti-inflammatoires et anticancéreuses.

Le sureau est plus efficace en combinaison avec le Millefeuille pour faire tomber la fièvre.

Contusions, entorses et hémorroïdes: Pour les tissus meurtris, les entorses musculaires et les hémorroïdes, utilisez des feuilles de sureau hachées appliquées en cataplasme sur la zone affectée ou infusez les feuilles dans de l'huile pour les appliquer (ma préférence). Les feuilles sont uniquement destinées à un usage externe.

Irritation des yeux et conjonctivite: L'infusion de fleurs de sureau constitue un doux collyre pour les irritations oculaires et la conjonctivite.

Renforce le système immunitaire: Les baies de sureau sont reconnues depuis longtemps comme thérapie pour un certain nombre de maladies. On pense que leurs effets bénéfiques sont dus à leur capacité à renforcer le système immunitaire.

Récolte: Récoltez les baies au début de l'automne, lorsqu'elles sont complètement mûres. J'aime récolter et mettre ensuite les baies au congélateur. Une fois congelées, il est facile de retirer les baies de leurs tiges. Retirez toutes les tiges avant de les utiliser!

Avertissement: Toutes les parties de la plante fraîche sont légèrement toxiques. Faites sécher ou bouillir les baies avant de les utiliser et séchez les fleurs. N'utilisez pas la plante fraîche sans la faire cuire ou la sécher. L'écorce et la racine sont émétiques, provoquant des vomissements, et ne doivent pas être utilisées en interne. Les feuilles et les baies non mûres sont toxiques.

Recettes: Sirop de sureau. Utilisez une à deux cuillères à thé pour les adultes et une demi à une cuillère à thé pour les enfants. Prendre une fois par jour en prévention de la grippe et 3 à 4 fois par jour en cas d'infection. Une tasse de baies de sureau, de l'eau, 1 tasse de miel brut, et une demi-cuillère à café de cannelle moulue. Placez les baies de sureau fraîches, avec toutes les tiges enlevées, dans une casserole et ajoutez une petite quantité d'eau pour les couvrir. Faites chauffer les baies à feu doux pendant 2 heures. Écrasez les baies pour libérer le jus ou réduisez-les en purée dans un mixeur. Lorsque tout le jus est libéré, passez le jus à travers plusieurs couches d'étamine. Pressez le tissu pour extraire tout le jus.

Mesurez le jus et incorporez une quantité égale de miel brut. Ajoutez de la Cannelle si vous le souhaitez.

Mettez le sirop dans des bocaux à conserves pinte propres et fermez-les.

Placez les bocaux dans un bain d'eau bouillante, complètement couverts d'eau et faites bouillir pendant 15 minutes au niveau de la mer jusqu'à une altitude de 300m, 20 minutes à des altitudes plus élevées. Retirez les bocaux de l'eau et placez-les sur une serviette pour qu'ils refroidissent. Laissez les bocaux refroidir sans les déranger. Une fois refroidis, vérifiez l'étanchéité des bocaux. Retraitez tout bocal qui n'a pas été scellé ou remettez-le au réfrigérateur pour une utilisation immédiate. Étiquette.



Thuya Géant, *Thuja plicata*

Le Thuya géant est un arbre incroyablement utile et spirituel avec une riche histoire en tant que matériau de construction. De nombreuses personnes apprécient l'arbre pour son bois magnifique et utile, et son écorce pour la vannerie, les vêtements et la corde. Avec ses 60 mètres de haut, le Thuya géant a beaucoup à offrir.

Je prends toujours note lorsque j'en vois un. Il fait partie de la famille des Cupressaceae (cyprès). Il préfère les sols humides et les climats plus frais.

Identification: Avec une hauteur allant jusqu'à 60 mètres et un diamètre allant jusqu'à 6 mètres, cet arbre se démarque. Vous savez probablement déjà s'il y en a un dans votre région. C'est un arbre à feuilles persistantes distinctif avec une base large, un tronc cannelé et une écorce grise à rouge cannelle. Les feuilles sont jaune-verdâtre avec des écailles plates et opposées. Les branches sont souvent en forme de J et se courbent vers le ciel. À la fin de l'automne, l'arbre se remplit de fleurs rondes qui lui donnent un aspect doré, surtout lorsque le pollen est libéré dans un épais nuage jaune. Les fleurs deviennent de petits cônes de graines avec 8 à 12 écailles. Chaque cône mesure environ 3,75 cm de long.

Utilisation médicinale: Le Thuya géant est un antifongique, un antiviral, un antibactérien et un antioxydant. Il a été utilisé pendant des siècles par les Amérindiens et continue de l'être aujourd'hui.

Traiter les problèmes de peau: L'écorce de Thuya géant est utile pour traiter les furoncles, la teigne, les infections fongiques de la peau, les plaies et les gonflements. Faites de l'écorce en poudre une pâte à appliquer directement sur l'infection. Vous pouvez également utiliser la poudre d'écorce sèche pour cautériser les plaies et arrêter les saignements. Une infusion de l'écorce interne fonctionne comme un lavage pour apaiser la peau irritée. Un cataplasme d'écorce interne moulue est utile pour les escarres et les furoncles.

Tonique de santé: Le thé de Thuya géant est un bon remède pour soutenir la santé du cœur et du corps. Je fais du thé avec l'écorce et les brindilles pour un bon tonique général du corps. Ne l'utilisez pas si vous avez les reins fragiles et si elle provoque des maux d'estomac, essayez plutôt une teinture.



Abdallahh de Montréal, Canada

Réduit l'inflammation, la douleur et l'enflure: Une forte décoction de feuilles de Thuya géant appliquée directement sur la peau aide à soulager les muscles et les articulations douloureux. Pour l'arthrite, une infusion faible est prescrite plusieurs fois par jour jusqu'à ce que les douleurs articulaires soient soulagées.

Traiter les pellicules: Pour soulager les pellicules, utilisez une décoction des brindilles et des feuilles. Elle améliore le cuir chevelu et arrête les démangeaisons et la desquamation des pellicules.

Verrues, infections fongiques et à levures, et infections virales de la peau: Le Thuya géant possède de fortes propriétés antivirales qui

tuent le virus à l'origine des verrues. Appliquez une teinture de feuilles ou une infusion d'huile 3 fois par jour jusqu'à ce que la verrue tombe. Il traite également les infections fongiques de la peau et des ongles et d'autres infections virales de la peau. Appliquez l'huile de Thuya géant directement sur la zone affectée plusieurs fois par jour et continuez à l'appliquer pendant au moins une semaine après la disparition de tous les symptômes. Associez cela à une utilisation interne sous forme de teinture. Une infusion des feuilles peut également être utilisée comme douche pour les infections vaginales.

Champignons des pieds: Pour les champignons des pieds, utilisez une pommade ou trempez vos pieds dans du thé de Thuya. Préparez votre thé externe avec une tasse de feuilles dans 10 tasses d'eau bouillante. Laissez refroidir jusqu'à ce qu'il soit à la bonne température pour un trempage chaud. Placez-la dans une bassine et faites tremper vos pieds pendant 10 à 15 minutes.

Stimule le système immunitaire: Le Thuya géant améliore la fonction immunitaire en stimulant les globules blancs à combattre l'infection, à nettoyer les débris et à attaquer les cellules cancéreuses.

Infections respiratoires: Les infections respiratoires répondent facilement à la vapeur infusée avec de l'écorce ou de l'huile de Thuya géant. Il améliore le flux sanguin vers les poumons et permet au corps d'absorber plus d'oxygène. Placez des feuilles hachées dans votre vaporisateur et respirez la vapeur profondément pendant au moins 5 minutes par séance. Utilisez la vapeur jusqu'à 5 fois par jour pour dégager les voies respiratoires. En cas de congestion des sinus ou de toux chronique, vous devrez peut-être utiliser la vapeur plus souvent.


Feuilles et cônes de Thuya géant, Walter Siegmund CC3.0

Récolte: Toutes les parties de l'arbre sont utiles, y compris le bois, l'écorce, les racines et les feuilles. Les parties les plus faciles à utiliser médicalement sont les feuilles et l'écorce, je me concentre donc sur celles-ci. Récoltez les feuilles à la fin de l'été ou au début de l'automne, lorsque la teneur en huile est la plus élevée, ou au besoin tout au long de l'année. Taillez les petites branches jusqu'à ce que vous ayez la quantité désirée. Utilisez-les fraîches ou faites-les sécher pour une utilisation ultérieure. Écrasez-les juste avant de les utiliser pour libérer les huiles.

Avertissement: Le Thuya géant est un remède puissant et doit être utilisé avec modération et précaution. Ne l'utilisez pas sous quelque forme que ce soit si vous êtes en période de grossesse. Il stimule les contractions utérines et pourrait provoquer une fausse couche. Certaines personnes sont allergiques au Thuya géant. Les irritations de la peau peuvent être graves. Testez l'huile sur une toute petite parcelle de peau et surveillez-la pendant quelques jours avant de l'utiliser sur une plus grande surface. Utilisez à faible dose et pendant de courtes périodes. Ne l'utilisez pas si vous avez les reins fragiles.

Recettes. Huile de Thuya géant: Ingrédients: feuilles de Thuya fraîches finement hachées, huile de support telle que l'huile d'olive biologique ou l'huile de coco. Hachez finement les feuilles fraîches et placez-les dans le haut d'un bain-marie. Remplissez le pot inférieur d'eau de sorte que l'eau ne touche pas le fond du pot supérieur. Recouvrez les feuilles d'huile d'olive ou d'une autre huile de support. Chauffez doucement l'huile pour qu'elle devienne chaude, mais ne la faites pas bouillir. Allumez et éteignez le pot tout au long de la journée pour garder l'huile chaude sans excès de chaleur.

Vérifiez et remplissez à nouveau le niveau d'eau dans le pot du bas tout au long de la journée. Chauffez l'huile doucement, en l'allumant et en l'éteignant pendant une semaine ou jusqu'à ce que l'huile soit vert foncé et dégage une forte odeur de cèdre. Filtrez l'huile à travers une étamine et pressez pour retirer autant d'huile que possible. Étiquetez et datez l'huile, et conservez-la dans un endroit frais et sombre.

Thé de Thuya géant: Ingrédients: Une cuillère à soupe de feuilles fraîches ou séchées, hachées, 1 tasse d'eau froide. Mettez les feuilles hachées dans l'eau froide et couvrez. Laissez infuser plusieurs heures ou toute la nuit. Buvez un quart à une demi-tasse, deux fois par jour. Conservez le reste du thé au réfrigérateur.

Tilleul Commun, *Tilia Europaea*

Tilia Europaea est également connu sous le nom de tilleul commun. Un hybride entre *Tilia cordata* et *Tilia platyphyllos*, il pousse à l'état sauvage, partout où ces deux arbres sont indigènes. Les feuilles sont comestibles, les fleurs sont utilisées en tisane, et l'écorce intérieure est utilisée comme fibre. Il est originaire d'Europe.

Identification: Tilleul commun est un grand arbre à feuilles caduques qui atteint une hauteur de 15 à

50 mètres. Le tronc peut atteindre 2,5 mètres et jusqu'à 8 centimètres de diamètre à maturité. On trouve souvent des bavures et des broussailles denses autour de la base du tronc. L'écorce est à grain fin, et l'écorce interne est filandreuse. Les feuilles en forme de cœur mesurent de 6 à 15 cm de long et de 6 à 12 cm de large. Elles sont finement poilues sur la face inférieure et plus épaisses sur les nervures.

Des grappes parfumées jaune-vert de 4 à 10 fleurs apparaissent au début de l'été. Le fruit de Tilleul commun est une drupe duveteuse, faiblement côtelée, sèche, ressemblant à une noix et mesurant un centimètre de diamètre.



Utilisations comestibles: Les feuilles de Tilleul commun sont très comestibles et sont souvent appréciées dans les salades. Elles ont un goût doux semblable à celui de la laitue et se consomment de préférence lorsqu'elles sont jeunes. Les fleurs au parfum de miel ont des propriétés médicinales et sont utilisées pour faire des tisanes. Elles doivent être récoltées un jour ou deux après leur ouverture. La sève de l'arbre est sucrée et peut être transformée en sirop ou en édulcorant.

Usage médicinal. Diaphorétique: La fleur et les feuilles fraîches ou séchées de Tilleul commun sont utilisées pour faire un thé pour les affections dans lesquelles la transpiration est indésirable afin de réduire la fièvre, comme dans le cas d'un rhume ou d'une grippe.

Antispasmodique, expectorant, laxatif: La tisane de fleurs de Tilleul commun peut être utilisée pour traiter les problèmes digestifs internes comme l'indigestion, les vomissements, les brûlures d'estomac et les troubles gastriques. Un charbon de bois peut également être fabriqué à partir du bois et consommé pour traiter les troubles intestinaux.

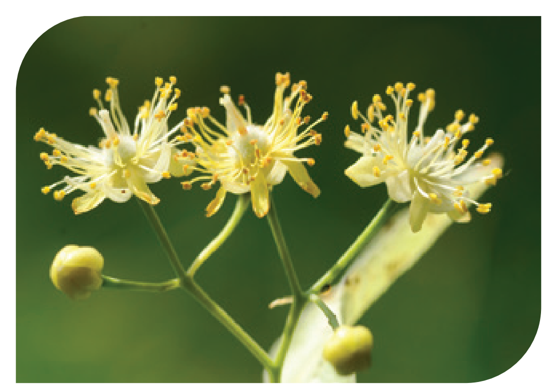


Feuilles de Tilia europaea, Alvesgaspar – Travail personne, CC BY-SA 3.0

Sédatif, hypotenseur, antispasmodique: Un thé fait à partir des fleurs de Tilleul commun ou une teinture faite à partir des feuilles et des fleurs peuvent être utilisés pour leurs effets calmants pour apaiser la tension nerveuse et pour détendre les vaisseaux sanguins en cas d'hypertension. Il peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à réguler le rythme cardiaque.

Expectorant, sinus et problèmes respiratoires: Puisque Tilleul commun peut réduire la production de mucus, une tisane faite à partir des feuilles et des fleurs peut être utilisée pour traiter le nez bouché, le mal de gorge, la bronchite et le rhume.

Recette. Décoction de fleurs de tilleul pour la fièvre: Pour provoquer la transpiration en cas de rhume ou de grippe, versez 1 tasse (230 ml) d'eau bouillante sur 3 cuillères à café (15 g) de fleurs séchées de Tilleul commun. Laissez le thé infuser pendant 15 minutes. Filtrez les fleurs de l'eau et sucrez comme vous le souhaitez.



Champignons et Lichens

Chaga, *Inonotus obliquus*

Le Chaga, également connu sous le nom de polypore du cancer et de conque d'amadou, pousse sur les Bouleaux vivants. Il ressemble à du charbon de bois qui éclate de l'arbre. Il pousse sous la forme d'un cône ligneux. Le champignon se développe lentement ; ne récoltez que les grosses pousses et laissez-en beaucoup sur l'arbre. Il s'agit d'un champignon précieux pour le traitement du cancer et des problèmes du système immunitaire. C'est également un excellent allume-feu.



Identification: Le Chaga pousse presque exclusivement sur des Bouleaux vivants. Les broussins d'arbres sont souvent pris à tort pour des Chagas. La loupe est une excroissance de l'arbre, tandis que le Chaga pousse à l'intérieur de l'arbre puis en sort. Il existe une différence distincte entre le champignon et l'arbre. La surface extérieure du champignon est noire, cassante et a un aspect craquelé. L'intérieur est orangé et boisé. L'intérieur orangé est parfois visible là où le champignon s'attache à l'arbre. Il ressemble à du liège lorsqu'il est fraîchement coupé.

Utilisation médicinale: Le Chaga doit être récolté sur des arbres Bouleau, car la relation entre le Bouleau et son parasite aide à former certains des composés médicinaux, comme les terpènes bétuline et acide bétulinique. Il est préférable de prendre le Chaga sous forme de teinture à double extraction pour accéder à tous ses composés médicinaux (voir page 33).

Traitement du cancer: Le Chaga traite les cancers de tous types, y compris la maladie de Hodgkin. Le Chaga aide à prévenir et à traiter le cancer

par une activité antioxydante accrue, en ralentissant ou en arrêtant la croissance du tissu cancéreux et des métastases vers d'autres parties du corps, en tuant les cellules cancéreuses existantes et en réduisant les tumeurs, en stimulant le système immunitaire et en aidant à éliminer les cellules cancéreuses du corps.

Puissant adaptogène: Les adaptogènes aident le corps à s'adapter aux conditions changeantes, au travail accru et au stress en général. Le Chaga est un puissant adaptogène qui aide à réduire les effets de ces facteurs de stress sur l'organisme et améliore la santé générale du corps. Le Chaga possède également des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antivirales.

Stimule le système immunitaire et anti-inflammatoire: Le Chaga stimule le système immunitaire et aide le corps à se guérir. Il possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui réduisent l'inflammation chronique dans le corps et aident à prévenir d'autres dommages. Il est précieux pour les patients souffrant d'un dysfonctionnement du système immunitaire et d'un système immunitaire faible, mais on ne sait toujours pas si les personnes atteintes de troubles auto-immuns devraient l'utiliser en raison de la façon dont il stimule le système immunitaire. Jusqu'à ce que d'autres recherches soient effectuées, il est préférable d'utiliser le Reishi adaptogène à la place.

Antiviral, VIH, Herpès et grippe: Le Chaga est un excellent antiviral. Il a démontré son efficacité contre la grippe A et B, le HSV (Herpès Simplex Virus), et inhibe la protéase du VIH.

Réduit le taux de sucre dans le sang: Le Chaga aide à réduire le taux de sucre dans le sang de manière significative et rapide. Cela peut être utile pour les personnes atteintes de diabète, mais cela peut aussi causer des problèmes. Surveillez attentivement votre glycémie lorsque vous prenez du Chaga, surtout si vous avez eu des problèmes de glycémie dans le passé ou si vous prenez des médicaments pour contrôler votre glycémie.

Ulcères, colite ulcéreuse et tractus gastro-intestinal: Le Chaga protège le tractus gastro-intestinal et empêche la formation d'ulcères. Ses effets anti-inflammatoires conviennent bien aux personnes atteintes de colite ulcéreuse.

Protège le foie et l'hépatite C: En raison de ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, le Chaga est bénéfique pour la plupart des organes du corps, mais il est particulièrement protecteur du foie. Il aide le corps à se débarrasser des toxines, prévient

le durcissement et la cicatrisation du foie, et inhibe la production de produits chimiques qui provoquent l'inflammation du foie.

Il est également efficace contre l'hépatite C. Le Chaga renforce le système immunitaire en protégeant le foie et en activant les globules blancs pour détruire les substances étrangères dans le corps.

Réduit la fatigue et augmente l'endurance physique: Le Chaga aide à réduire la fatigue chez les personnes qui ont un faible niveau d'énergie. Il peut également stimuler l'endurance en réduisant les niveaux d'acide lactique et en augmentant les réserves de glycogène.

Récolte: Le Chaga prend beaucoup de temps pour arriver à maturité, donc ne récoltez que les gros champignons (il peut atteindre une taille de 40 cm). Ne récoltez aucun champignon dont le diamètre est inférieur à 15 cm et laissez toujours suffisamment de champignon sur l'arbre pour couvrir l'ouverture où pousse le Chaga.

Veillez à ne pas endommager le Bouleau lorsque vous récoltez le Chaga et ne le récoltez que sur des arbres vivants dans une zone très propre sur le plan environnemental. Le Chaga peut être récolté toute l'année, mais il est plus puissant à l'automne. À l'aide d'une scie ou d'une hachette, retirez le champignon de l'arbre et cassez-le en petits morceaux pour le faire sécher.

Assurez-vous qu'aucune partie de l'arbre n'est encore attachée au champignon. Si vous trouvez de l'écorce d'arbre ou du bois, coupez-les avant de les faire sécher. Utilisez un déshydrateur sur son réglage le plus bas, ou faites-les sécher dans un endroit chaud et sec de votre maison. Conservez-les dans un récipient hermétique placé dans un endroit frais et sec.

Les Chagas doivent être pris avec précaution pour une utilisation à long terme. Ils sont riches en oxalates, qui peuvent provoquer des calculs rénaux ou d'autres problèmes rénaux lorsqu'ils s'accumulent. Ils peuvent également inhiber l'absorption de certains nutriments. Des doses très élevées peuvent être toxiques, mais on considère généralement qu'il s'agit d'un champignon très sûr.

Hydne Hérisson, *Hericium erinaceus*

L'Hydne hérisson est un aliment et un médicament populaire dans toute l'Asie. Ses points forts sont la guérison du cerveau et du système nerveux, mais il présente de nombreux autres avantages utiles. C'est un puissant antioxydant et anti-inflammatoire.



Identification: Recherchez les Hydne hérisson s vers le milieu du mois d'août jusqu'à l'automne. Ils poussent sur les arbres à bois dur morts et blessés de toutes sortes, mais ils préfèrent les hêtres, les chênes et les érables. Ces champignons ressemblent à un amas de glaçons blancs s'écoulant vers le bas jusqu'à une pointe. Chaque épine mesure environ 1,25 cm à 5 cm de long et est souple et pliable. Les épines et les spores sont blanches, les épines devenant jaunâtres à rose clair à mesure qu'elles mûrissent. Il existe quelques champignons dont l'aspect est similaire à celui de l'Hydne hérisson. Ils sont tous apparentés et considérés comme comestibles. Une caractéristique d'identification de l'Hydne hérisson est les épines qui poussent vers le bas. Le champignon corail est similaire, mais ses dents pointent vers le haut. Vous devez faire attention à votre identification lorsque vous récoltez un champignon sauvage. En cas de doute, consultez toujours un expert en champignons.

Utilisation comestible: Les hérissons d'Hydne sont comestibles et savoureux. La saveur et la texture ressemblent à celles du crabe ou du homard. Les champignons peuvent être consommés cuits, ou séchés et infusés dans une tisane.

Usage médicinal: J'utilise Hydne hérisson quotidiennement sous forme de teinture à double extraction. Il peut également être pris sous forme de tisane ou de poudre. Il semble que son efficacité soit meilleure en cas d'utilisation régulière.

Améliore la fonction cérébrale et la mémoire, démence, Alzheimer, SEP: Les Hydne hérisson sont connus pour leur capacité à améliorer la

mémoire, à stimuler la fonction cognitive, à prévenir et à traiter les maladies neurodégénératives, et à encourager la repousse et la récupération de la fonction nerveuse. Ils ralentissent et seraient même capable d'inverser la dégénérescence cellulaire dans le cerveau, ce qui est important dans des maladies comme Alzheimer, la démence, Parkinson, la sclérose en plaques et le diabète, où les lésions nerveuses sont un symptôme primaire ou secondaire de la maladie. Ils augmentent également l'acétylcholine et la choline acétyl-transférase, qui sont fortement diminuées chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer et qui sont nécessaires à la communication des cellules nerveuses.

Guérit le système nerveux, stimule le facteur de croissance des nerfs: Le système nerveux est important pour chaque fonction corporelle et provoque des problèmes majeurs lorsqu'il est endommagé. L'Hydne hérisson peut accélérer la guérison des tissus endommagés du système nerveux dans le cerveau et la moelle épinière, et stimuler la réparation des cellules nerveuses endommagées. Il a été démontré que l'Hydne hérisson-son stimule le facteur de croissance des nerfs (NGF), qui est important dans la réparation de la gaine de myéline. Les études montrent un grand potentiel pour la myélinisation et la régénération des nerfs. Je suis tellement convaincu des propriétés régénératrices de l'Hydne hérisson sur les systèmes nerveux que je l'utilise tous les jours pour la sclérose en plaques.

Protège contre le cancer: L'Hydne hérisson a obtenu de bons résultats dans le traitement du cancer du poumon, de l'estomac, de l'œsophage, du foie, de la leucémie, du col de l'utérus, de l'estomac, de la peau, du côlon et du sein. J'imagine qu'il sera bientôt prouvé qu'il est également efficace pour traiter d'autres cancers. Il stimule le système immunitaire et aide à tuer les cellules cancéreuses, à contrôler la croissance des tumeurs et à empêcher le cancer de se propager à d'autres parties du corps.

Favorise un cœur sain et une meilleure circulation: L'Hydne hérisson soutient le cœur et le système circulatoire de plusieurs façons. Il a été démontré qu'elle réduit le LDL (mauvais cholestérol) et les triglycérides sanguins, améliore le métabolisme des graisses et prévient la formation de caillots sanguins, réduisant ainsi le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Elle augmente également l'oxygénation du sang et la circulation.

Améliore la santé digestive, les ulcères et les fuites intestinales: L'Hydne hérisson est bénéfique au fonctionnement du tube digestif et aide à réparer les fuites intestinales. Il est utilisé pour traiter les ulcères gastriques, les gastrites, les maladies inflammatoires de l'intestin, la maladie de Crohn et les colites. Ses effets anti-inflammatoires fournissent la plupart des avantages, mais le champignon apaise également l'intestin et encourage un environnement intestinal sain. Il réduit également les saignements intestinaux et protège contre *H. pylori*.

Réduit l'inflammation et l'oxydation, les maladies auto-immunes: L'Hydne hérisson est un puissant anti-inflammatoire, utile dans la prévention de la plupart des maladies chroniques, notamment les maladies cardiaques, le diabète, les maladies auto-immunes et le cancer. C'est également un antioxydant, qui réduit ou prévient le stress oxydatif de l'organisme. L'inflammation chronique et l'oxydation sont la cause de la plupart des symptômes du vieillissement et la cause profonde de nombreuses maladies.

Anxiété, stress, dépression et problèmes de santé mentale: Les champignons Hydne hérisson sont utiles pour améliorer un certain nombre de problèmes de santé mentale, notamment l'insomnie, l'anxiété, la dépression et le ralentissement de la progression de la démence. Les champignons aident à régénérer les cellules du cerveau et à améliorer les fonctions cérébrales. Il est excellent pour le stress et l'anxiété, et aide à soulager leurs symptômes, tels que les palpitations cardiaques, l'irritation et la concentration.

Améliore le système immunitaire intestinal: L'Hydne hérisson s améliore la fonction du système immunitaire intestinal, aidant le corps à combattre les infections dues aux bactéries, virus, levures et champignons. Il est particulièrement bénéfique pour aider à prévenir les infections.

Diabète et neuropathie: L'Hydne hérisson a une variété d'effets qui sont bénéfiques aux dia- bétiques. Avec une utilisation régulière, il abaisse les niveaux de glucose sanguin et améliore la sensibilité à l'insuline chez les diabétiques de type 2. En abaissant le taux de glycémie, il aide à prévenir les complications liées aux maladies rénales, aux lésions oculaires et aux lésions nerveuses dans les mains et les pieds. Il aide également à soulager la douleur de la neuropathie diabétique.

Accidents vasculaires cérébraux, commotions cérébrales et lésions cérébrales: L'Hydne hérisson est utilisée pour prévenir les accidents vasculaires cérébraux et après une blessure liée à un accident vasculaire cérébral. Grâce à ses effets neuroprotecteurs, elle peut aider le système nerveux à faire face au manque d'oxygène, aux caillots

sanguins, aux problèmes de mémoire, etc. L'utiliser après une commotion cérébrale est logique puisqu'il est un excellent guérisseur pour le cerveau et un puissant anti-inflammatoire.

Augmente l'énergie, soulage la fatigue et améliore les performances athlétiques: L'Hydne hérisson est une riche source d'antioxydants. Ils réduisent l'accumulation d'acide lactique dans le sang, augmentent les niveaux d'oxygène dans le sang et réduisent la fatigue musculaire. Ils augmentent également le glycogène dans les tissus, fournissant une source d'énergie prête et durable pour le corps.

Récolte: Récoltez à la fin de l'été et à l'automne. Recherchez de grands champignons avec de multiples épines blanches qui pendent vers le bas. S'ils ont commencé à devenir roses, ils sont trop mûrs et n'auront pas une bonne saveur si vous les mangez. Coupez le champignon de l'arbre avec un couteau bien aiguisé, en évitant de couper dans le bois de l'arbre. Laissez-en un peu derrière vous pour établir une nouvelle récolte pour l'année prochaine. Manipulez-les délicatement.

Avertissement: Certaines personnes sont allergiques aux champignons et doivent donc également éviter les hérissons d'Hydne. Les symptômes d'allergies peuvent inclure des éruptions cutanées et des difficultés respiratoires, voire un choc anaphylactique. Si vous souffrez de brûlures, de démangeaisons, de gonflement des lèvres ou de difficultés respiratoires, consultez immédiatement un médecin.

Recettes. Tisane de Hydne hérisson: Ingrédients: Une ½ à 1 cuillère à café de poudre d'Hydne hérisson, 1 tasse d'eau. Portez l'eau à ébullition et éteignez le feu. Mettez la poudre d'Hydne hérisson dans un infusoir ou directement dans la tasse. Versez l'eau chaude sur le champignon et laissez le thé infuser pendant 10 minutes.



Lichen Pulmonaire, *Lobaria pulmonaria*

Le lichen pulmonaire est un lichen lobé dont les structures en forme de feuilles ressemblent au poumon humain. Il est connu pour son utilisation dans les maladies pulmonaires mais a de nombreux autres usages. Le lichen pulmonaire pousse dans les vieilles forêts humides sur les conifères et les arbres à bois dur. Dans son habitat, il est assez courant de trouver le lichen accroché aux arbres et aux rochers. Tous les lichens sont des organismes qui se sont formés par symbiose. Le Pulmonaire est en fait une relation mutualiste entre trois organismes différents. Il se compose d'un champignon ascomycète, d'une algue verte et d'une cyanobactérie. (Notez que cette plante est différente de la Pulmonaire, également dans ce livre).

Identification: Le lichen pulmonaire est un grand lichen avec des structures lobées en forme de feuilles qui mesurent de 5 à 7,5 cm (2 à 6 pouces) de long. Le dessus du lichen est vert vif, tandis que le dessous est pâle avec des poches foncées. Il a une texture de cuir avec un motif de crêtes et de plis sur la surface. Son thalle est lâchement attaché à la surface de croissance. Le pulmonaire devient brun lorsqu'il est séché.

Utilisation médicinale: Le thalle, qui ressemble à une feuille, est récolté et séché pour la médecine. Je l'utilise extrait par le processus de double extraction (page 33).

Affections respiratoires, asthme, bronchite, coqueluche, tuberculose et laryngite: Le lichen pulmonaire est surtout utilisé pour traiter les problèmes respiratoires comme l'asthme, la bronchite, la coqueluche et la tuberculose. C'est un antibiotique naturel, et il est idéal pour traiter les infections bronchiques et thoraciques. Il est excellent pour éliminer le mucus du passage bronchique. Il réduit l'inflammation dans les voies respiratoires. Le lichen pulmonaire a une teneur élevée en mucilage et il est apaisant sur un mal de gorge ou pour une laryngite.



Antioxydant, anti-inflammatoire et anti-ulcère: Le lichen pulmonaire contient des niveaux élevés d'antioxydants et de composés

anti-inflammatoires qui travaillent ensemble pour protéger et guérir le corps. Les antioxydants protègent le corps des radicaux libres qui causent des maladies graves comme les maladies cardiaques et le cancer. Les radicaux libres sont également responsables de la plupart des symptômes du vieillissement. Des recherches sur le lichen pulmonaire en tant qu'anti-inflammatoire montrent que, contrairement à de nombreux anti-inflammatoires pharmaceutiques (AINS), il ne provoque pas de troubles gastriques. Il a même montré un effet antiulcéreux et pourrait être utile pour la colite ulcéreuse.


Lichen pulmonaire,Bernd Haynold [CC BY-SA 3.0]

Dégradation des prions - La maladie de Creutzfeldt-Jakob: La maladie de Creutzfeldt-Jakob (MCJ) est causée par des prions. Les prions sont également responsables de la maladie de la vache folle chez les bovins et de la maladie du dépérissement chronique (MDC) chez les cerfs et les wapitis (notez que ces maladies sont différentes de la MCJ). Il a été démontré que la partie fongique du Lichen pulmonaire dégrade les protéines des prions à l'aide d'une enzyme sérine protéase. C'est une grande découverte car les prions sont très difficiles à tuer.

Antibactérien: Staphylocoque, pneumonie, tuberculose et salmonelle. Le lichen pulmonaire contient de puissants agents antibactériens. Il est utile pour traiter les infections à staphylocoques et les bactéries qui causent la pneumonie bactérienne et la tuberculose. Il est également efficace contre la bactérie Salmonella.

Santé digestive: Le lichen pulmonaire est un remède efficace pour les problèmes digestifs comme la constipation, les douleurs d'estomac, l'indigestion, la diarrhée et les ballonnements. Il possède des propriétés diurétiques légères qui aident à éliminer l'excès de liquide du corps. A utiliser de préférence sous forme de thé pour la digestion.

Récolte: Remarque: Le lichen pulmonaire est protégé dans certaines régions. Vérifiez les lois locales avant de le récolter. Le lichen pulmonaire pousse très lentement et ne se développe pas dans les zones fortement polluées, il devient donc menacé dans de nombreux environnements. Récoltez-le avec précaution et ne prenez pas la plante entière. Ne récoltez que dans des zones écologiquement propres. Le bord supérieur du tissu doit rester sur l'arbre pour que le lichen repousse. Utilisez un couteau pour trancher les lobes extérieurs du lichen, en laissant le tissu supérieur attaché à l'arbre. Vous n'avez pas besoin d'une grande quantité. Séchez le lichen et conservez-le dans un bocal en verre avec un couvercle étanche. Placez le bocal dans un endroit frais et sec. La cueillette après une tempête de vent est un excellent moyen d'obtenir du Lichen pulmonaire frais qui s'est envolé.

Avertissement: N'utilisez pas le Lichen pulmonaire si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, car la sécurité est inconnue.

Recettes. Tisane au lichen pulmonaire. Ingrédients: Une cuillère à soupe de Lichen pulmonaire séché, une tasse d'eau bouillante, une cuillère à café de miel brut, facultatif pour la douceur.

Versez l'eau bouillante sur l'herbe et laissez infuser pendant 15 minutes. Filtrez et ajoutez du miel brut, si vous le souhaitez.

Teinture Pulmonaire: Suivez notre guide pour une double-extraction comme celle de la page 33. Pour la plupart des affections ci-dessus, j'utilise une teinture à double extraction de Lichen pulmonaire.

Queue de Dinde, *Trametes versicolor* oder *Coriolus versicolor*

Les queues de dindes sont utilisées depuis de nombreuses années en médecine japonaise et chinoise; elles sont appelées Yun Zhi en Chine. Elles sont couramment utilisées comme adjuvant au traitement du cancer, car elles complètent à la fois la radiothérapie et la chimiothérapie. Ce champignon polypore est présent dans le monde entier.

Identification: Les queues de dindes poussent en colonies sur les souches d'arbres ou les troncs tombés au sol. Les chapeaux sont multicolores avec des cercles concentriques de couleurs alternées. Les bandes peuvent être noires, brunes, bronzées, grises, bleues, rouges, orange ou blanches. Les bords du chapeau forment des ondulations comme le bord extérieur de la queue d'un dindon et ils peuvent atteindre jusqu'à 10 cm de large, bien que je les trouve généralement autour de 3,75 cm à 5 cm de large. Elles sont sans tige.

La calotte de la Queue de dinde est veloutée ou

duveteuse, fine et flexible. Elle possède des pores sur la face inférieure qui sont uniformément répartis (3 à 5 pores par mm). Ils n'ont pas de branchies. Les bords de croissance ondulés sont blancs ou presque blancs.

La cueillette de champignons sauvages sans les connaissances d'un expert peut vous rendre violemment malade, voire pire. Consultez toujours un expert avant de consommer un champignon sauvage. Recherchez les caractéristiques d'identification suivantes et demandez à un expert de vérifier l'identité du champignon avant de l'utiliser.

Utilisation comestible: Les queues de dindes sont très nutritives et pleines de vitamines et de minéraux. Cependant, elles ne se digèrent pas bien, c'est pourquoi elles sont rarement consommées.

Usage médicinal: J'utilise les Queues de dinde sous forme de teinture et je les prends quotidiennement dans le cadre de ma routine de santé. On peut également en prendre sous forme sèche, en poudre ou sous forme de tisane. J'utilise une méthode de double extraction pour accéder à toutes ses propriétés médicinales (voir page 33).

Régule le système immunitaire, prévient et traite le rhume et la grippe: Les nutriments, les antioxydants et les composants anti-inflammatoires de Queue de dindes régulent le système immunitaire et aident à combattre les maladies. C'est un très bon antivira.


Queue de dindes, photo by Jerzy Opioła [CC BY-SA 3.0]

Combat le cancer et soutient les patients atteints de cancer: Les Queue de dindes sont souvent utilisées pour les patients atteints de cancer, pour tuer les cellules cancéreuses et les tumeurs et pour soutenir le système immunitaire pendant la chimiothérapie. Elle renforce le système immunitaire, ce qui aide votre corps à combattre la maladie et protège également l'organisme contre d'autres infections. Ses propriétés anticancéreuses aident à prévenir la propagation du cancer et il a été démontré qu'elle augmente les effets des thérapies occidentales contre le cancer. Les deux principaux composés qu'il contient pour le cancer sont le Polysaccharide -K (PSK) ou Krestin et le Polysaccharopeptide (PSP). Le PSK est utilisé en clinique courante au Japon depuis les années 1970. La recherche sur les Queues de dindes et le cancer est trop vaste pour être exposée ici, mais elles sont très efficaces pour traiter de nombreux types de cancers, et pour réduire considérablement les taux de rechute.

Traite le VPH, la dysplasie cervicale, l'herpès et le zona: Combat les infections des bactéries et des virus. Il est efficace pour traiter le papillomavirus humain (HPV) et combattre les cancers que le HPV déclenche parfois. Utilisez les Queues de dinde avec le Reishis pour traiter les infections virales comme le VPH, l'herpès et le zona.

Améliore la digestion et les fuites intestinales: Les troubles digestifs répondent bien au traitement avec les Queues de dinde. Elles augmentent les niveaux de vitamines et de minéraux dans l'alimentation et favorise une flore intestinale saine.

Ce champignon aide à combattre le Leaky Gut Syndrom grâce à ses effets prébiotiques sur le microbiome de l'intestin (ils nourrissent les bactéries intestinales bénéfiques).



Aide à prévenir et à traiter le VIH/SIDA et le sarcome de Kaposi: De nombreuses recherches ont été menées sur le VIH et le SIDA et les Queues de dindes ont montré une capacité remarquable à renforcer le système immunitaire de ces patients et à les aider à combattre la maladie. Elles ont été utilisée avec succès pour traiter le sarcome de Kaposi, un cancer de la peau qui touche les patients atteints du SIDA.

Le champignon stimule la production d'interféron et son mécanisme probable contre le VIH est via l'inhibition de la liaison du VIH aux lymphocytes. La déplétion lymphocytaire est la cause de l'»immunodéficience acquise» du SIDA.

Le diabète: Aide à réduire les taux de glucose dans le sang et peut être utile pour gérer les taux de sucre dans le sang chez les diabétiques.

Réduire l'inflammation, les maladies auto-immunes et les maladies inflammatoires chroniques: De nombreuses maladies modernes sont causées par une inflammation hors de contrôle dans le corps. Ces maladies sont généralement

chroniques et peuvent devenir sévères. Les Queues de dindes sont riches en propriétés anti-inflammatoires et aident à réduire l'inflammation interne. Elle est également efficace lorsqu'elle est appliquée sur la peau pour réduire les éruptions, les gonflements et autres inflammations externes. La modulation immunitaire couplée à ses effets anti-inflammatoires en est très probablement responsable.

Surcroissance de Candida: Les Queue de dinde aide à la surcroissance de Candida ainsi que d'autres flores bactériennes dans l'intestin grêle.

Malaria: Queue de dinde s'est avéré efficace contre le paludisme, y compris la souche de Plasmodium résistante à la chloroquine.

Fatigue chronique: La Queue de dinde a montré une grande efficacité dans le traitement du syndrome de fatigue chronique.

Santé cardiaque, abaisse le taux de cholestérol et la pression artérielle: Les queues de dindes sont utiles pour réduire le taux de cholestérol LDL dans l'organisme. Elle réduit également la pression sanguine chez les patients souffrant d'hypertension. Les champignons doivent être pris en une fois pour obtenir tous leurs effets. En diminuant le cholestérol et en réduisant l'hypertension, il réduit également les risques de maladies cardiaques.

Récolte: Choisissez des champignons dont la surface des pores est blanche et propre. Coupez le tissu rugueux où le champignon était attaché avec une paire de ciseaux propres. Cueillez-les dans des zones écologiquement propres.

Avertissement: Les queues de dindes sont considérées comme très sûres. Il n'y a pas d'effets secondaires négatifs connus, mais il est toujours bon de consulter un professionnel de la santé.

Reishi, *Ganoderma lucidum*

Le Reishi se trouve sur les arbres morts ou mourants, les vieilles souches et les rondins. Ils sont assez faciles à distinguer si vous connaissez bien vos champignons. On les appelle aussi ling zhi, le champignon de l'immortalité, et conque de vernis, car ils ont l'air d'avoir été peints avec une couche transparente de vernis ou de vernis à ongles transparent. De nombreux endroits cultivent le reishi pour un usage commercial.


Reishi, photo de Eric Steinert CC BY-SA 3.0

Identification: Consultez toujours un expert avant d'utiliser un champignon que vous trouvez en train de pousser à l'état sauvage, bien que les reishis n'aient pas de sosies toxiques. Le chapeau de ce champignon polypore est en forme d'éventail ou de rein, rouge à brun rougeâtre, et a un aspect humide et verni lorsqu'il est jeune. Ce chapeau brillant, rougeâtre, jaune vif ou blanc est la première caractéristique d'identification des Reishis. Au fur et à mesure qu'ils vieillissent, ils deviennent plus durs, prennent une couleur plus rouge-brun et les spores tombent. Ces spores peuvent se retrouver sur la surface supérieure du champignon, faisant perdre au chapeau son éclat brillant. La surface des pores à l'extérieur du champignon devient brune. Le chapeau peut atteindre un pied de diamètre et jusqu'à 5 cm d'épaisseur. Il peut être attaché à une tige, mais pas toujours. De nouvelles pousses apparaissent le long d'un bord blanchâtre. La face inférieure du chapeau n'a pas de branchies. À la place, de minuscules spores brunes sortent de minuscules pores sur la face inférieure. Lorsque des tiges sont présentes, elles mesurent de 2,5 à 7,5 cm de long et près de 5 cm d'épaisseur. Elles peuvent être tordues ou irrégulières, s'inclinant d'un côté du chapeau. Comme le chapeau, ils sont vernis et colorés.

Utilisation comestible: Bien que les Reishis soient techniquement comestibles lorsqu'ils sont cuits, ils ont un goût amer et sont très durs, et sont donc rarement consommés. Ils peuvent être utilisés pour assaisonner les soupes et sont ensuite filtrés.

Utilisation médicinale et herbe adaptogène: J'utilise principalement les Reishi sous forme de teinture à double extraction (page 33) pour rendre disponibles les composants solubles dans l'eau et dans l'alcool. Si vous consommez le reishi uniquement sous forme de tisane ou de mélange de thé/café/chocolat chaud, vous vous privez d'une grande partie des composés médicinaux. Je prends ma teinture de reishi tous les jours. C'est une plante adaptogène excellente. Les adaptogènes aident notre corps à gérer les aspects négatifs du stress, tels que l'inflammation, les déséquilibres hormonaux, l'augmentation du taux de cortisol, la fatigue et les faibles niveaux d'énergie. Ils aident à la qualité du sommeil, à la fatigue surrénale et à la fonction immunitaire.

Propriétés anti-inflammatoires, maladies auto-immunes et Leaky Gut Syndrom: Les Reishis sont un puissant anti-inflammatoire tant

en interne qu'en externe. Lorsqu'ils sont appliqués localement, ils soulagent l'inflammation mieux que les traitements stéroïdiens en vente libre ou sur ordonnance. Comme de nombreuses maladies auto-immunes sont de nature inflammatoire, les Reishis sont utilisés pour ralentir ou inverser le processus de la maladie. Il a également des effets modulateurs sur le système immunitaire. Je le prends quotidiennement, avec les teintures de Queue de dinde et d'Hydne hérisson, pour la sclérose en plaques et je crois qu'il aide grandement ma condition.

Il est également indiqué pour le lupus, la myasthénie grave, la thyroïdite de Hashimoto, la maladie de Crohn, les intestins inflammatoires, la colite ulcéreuse, Guillain-Barré, la polyarthrite rhumatoïde, le psoriasis, la vascularite et la maladie cœliaque. Il a été démontré qu'elle a des effets neuroprotecteurs et qu'elle est également bonne pour traiter le Leaky Gut Syndrom, une cause commune d'inflammation et de réponse immunitaire. Notez que les propriétés anti-inflammatoires du reishi (triterpénoïdes) ne sont pas solubles dans l'eau.

Anti-âge et antioxydants: Les Reishis sont riches en antioxydants, qui soulagent le stress oxydatif dans les tissus et préviennent le stress lié au vieillissement dans le foie et le corps. Il a également des effets neuroprotecteurs et est recommandé aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et d'autres maladies du système nerveux.

Le cancer: Les reishis sont utilisés traditionnellement pour prolonger la vie des patients atteints de cancer et sont actuellement utilisés avec les traitements modernes du cancer pour améliorer la force et l'endurance des patients. Le Reishi améliore la fonction du système immunitaire et permet au corps de mieux combattre le cancer. Il a démontré une activité antitumorale et anticancer significative. Ils sont également efficaces pour soulager les nausées et les lésions rénales causées par les médicaments anticancéreux et pour inverser la résistance à la chimiothérapie. Ils peuvent être utilisés en tandem avec les traitements traditionnels de chimiothérapie et de radiothérapie, de la même manière que les Queue de dindes.

Fatigue, dépression, insomnie, anxiété et fatigue surrénale: Les personnes qui prennent régulièrement du Reishi signalent une amélioration de la dépression, de la fatigue, de l'insomnie, de l'anxiété, du sentiment de bien-être et de la qualité de vie. Le Reishi est une plante adaptogène et aide à lutter contre la fatigue surrénale.

Anti-microbien, antifongique, antibactérien et antiviral: Le Reishi a des effets anti-microbiens, antifongiques, antibactériens et antiviraux. Il régule l'activité du système immunitaire et aide le corps à guérir. Ces propriétés fonctionnent ensemble pour aider le corps à guérir des blessures, des infections et des maladies. Il a été démontré qu'elle est antivirale pour le VIH, le VPH, l'herpès simplex 1 et 2, et la grippe. Il démontre une activité antibactérienne contre le *Streptococcus*, le *Staphylococcus*, le *Salmonella*, le *Bacillus* (dont l'un cause l'anthrax), l'E. coli, et le *Micrococcus*. Il fonctionne également bien pour les infections des voies urinaires.

Fonction hépatique, hépatite, équilibre hormonal, acné, SOPK et prostate: Les Reishis ont des effets curatifs sur le foie et l'aident à libérer les toxines qui réduisent sa fonction. Ils accélèrent également la régénération des cellules saines du foie et favorisent la santé globale du foie et la vitalité du corps entier. Il a montré une grande efficacité dans le traitement de l'hépatite. Grâce à son aide à la fonction hépatique, les hormones sont mieux décomposées et métabolisées et l'équilibre hormonal est rétabli. Il peut être utile pour le traitement de l'acné, la santé de la prostate pour les hommes et pour les femmes atteintes de SOPK grâce à son effet anti-androgène.

Crises d'épilepsie, convulsions et syndrome des jambes sans repos: Les Reishis ont été utilisés avec succès pour soulager le stress du système nerveux et réduire les crises et les convulsions. Les propriétés anticonvulsives et anti-inflammatoires agissent ensemble pour calmer le système nerveux et aider à la récupération. Elle aide également les personnes souffrant du syndrome des jambes sans repos (SJSR).

Bronchite, allergies et asthme: Le reishi est utilisé pour traiter la bronchite chronique, les allergies et l'asthme. Il aide à prévenir la libération d'histamines et réduit l'inflammation.

Régulation de la glycémie: Le reishi est connu pour améliorer les symptômes du diabète de type II et pour réduire les niveaux élevés de sucre dans le sang.

Bienfaits pour le cœur, la pression artérielle, le flux sanguin et le cholestérol: Les Reishis sont bénéfiques pour le cœur de plusieurs façons. Ils augmentent l'oxygénation du sang, augmentent le flux sanguin, réduisent le cholestérol et les acides gras dans le sang, et aident à réduire la pression sanguine. Les personnes qui prennent régulièrement des Reishis signalent une amélioration des symptômes des maladies cardiovasculaires et une amélioration de la fonction cardiaque. Il semble également réguler les battements cardiaques irréguliers. Les gens

remarquent également une baisse du «mauvais» cholestérol LDL et une augmentation du «bon» cholestérol HDL.

Mal de l'altitude: La capacité du Reishi à augmenter le flux sanguin et l'oxygénation du sang est utile pour traiter le mal des montagnes. La respiration s'améliore et les vertiges sont réduits. Il est préférable de commencer à prendre des Reishis avant le voyage et de continuer à les utiliser tout au long de celui-ci.

Avertissement: Les Reishis sont sans danger, mais il est possible d'en ingérer trop. Utilisez des Reishis provenant d'une source réputée ou consultez un expert. Pensez à éviter les Reishis si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, car il n'existe aucune information sur leur innocuité.

Consultez un médecin avant d'utiliser Reishis si vous souffrez d'un trouble de la coagulation. Ne pas utiliser avant une opération chirurgicale, car le reishi est un vasodilatateur.

Recettes. Teinture de Reishi à Double-Extraction: Utilisez la méthode de double extraction de la page 33 pour préparer votre teinture afin d'extraire tous les composés médicinaux de vos champignons. Si vous avez une solution trouble dans votre produit fini, c'est une bonne chose - ce sont les polysaccharides solubles dans l'eau qui sortent de la solution lorsqu'ils sont mélangés à la partie alcoolisée de la teinture. Il suffit d'agiter avant de l'utiliser. La partie alcoolique contient les triterpénoïdes, qui donnent au reishi son goût amer, ainsi que d'autres composés. Notez que vous pouvez aussi faire d'abord l'extraction alcoolique, puis l'extraction à l'eau.

Usnée, *Usnea*

Également connu sous le nom de Barbe du vieil homme, l'Usnée pousse de manière similaire à la Mousse espagnole. Une fois que vous aurez appris à connaître ce lichen, vous ne le confondrez pas avec autre chose.

L'Usnée a pour caractéristique distinctive d'avoir un noyau blanc, ressemblant à un élastique, alors recherchez-le toujours. L'Usnea est un indicateur d'un écosystème sain avec de l'air pur. Le lichen ne pousse pas dans les zones fortement polluées et est désormais considéré comme une espèce en voie de disparition dans de nombreuses régions. Si je devais choisir un seul médicament à avoir à ma disposition, ce serait celui-là. Toutes les espèces d'Usnea sont médicinales.

Identification: On peut trouver l'Usnea accroché à l'écorce des arbres comme les longues mèches de la barbe d'un vieil homme. Il se distingue des autres lichens par ses fibres internes extensibles et son noyau blanc excluant. Il est de couleur gris-vert et peut prendre de nombreuses formes différentes. Il préfère pousser dans des zones où il pleut beaucoup.

Utilisation comestible: L'Usnea est considérée comme comestible lorsqu'elle est lessivée plusieurs fois, mais elle n'est pas très appétissante. Elle peut causer de grands maux d'estomac et je n'en mange pas. Cependant, c'est l'une de mes plantes médicinales préférées.

Usage médicinal: L'Usnée est un puissant antibiotique, antifongique, antimicrobien et antiviral. J'ai toujours sur moi des teintures d'Usnée et de *Sambucus cerulea* lorsque je voyage en avion et lorsque je suis en présence de personnes susceptibles d'être malades, car elles préviennent et guérissent toutes deux les maladies. Je mets souvent de l'Usnea dans un vaporisateur pour cet usage. Je trouve qu'une pulvérisation de teinture d'Usnea dans le fond de la gorge aide à empêcher les maladies de s'installer. C'est également un mécanisme d'administration pratique à vaporiser sur une plaie ou une affection cutanée. L'Usnea s'extrait bien dans l'huile et sous forme de teinture à double extraction dans l'alcool et l'eau.



Usage antibiotique: MRSA, Tuberculose: La partie extérieure de l'Usnée contient des composés antibiotiques qui rivalisent avec la pénicilline. Pour les bactéries gram-positives comme le *Streptococcus*,

le *Pneumococcus*, le MRSA et la tuberculose, elle fonctionne extrêmement bien. Je l'utilise aussi bien en application topique qu'en application interne. Il ne semble pas fonctionner aussi bien pour les bactéries gram-négatives comme *E. coli*.

Un puissant antiviral: Epstein-Barr, Herpes, HPV: L'Usnée est efficace pour traiter les infections virales comme l'herpès simplex et le virus Epstein Barr qui est impliqué dans tant de maladies modernes. Les douches à l'Usnée peuvent aider à traiter la dysplasie cervicale.



Infections du système respiratoire, des voies urinaires, de la vessie et des reins: L'Usnea aide à guérir les problèmes respiratoires tels que les bronchites, les pneumonies, les infections des sinus, les angines, les rhumes, les grippes et autres affections respiratoires. Elle est très efficace pour guérir les infections des voies urinaires, de la vessie et des reins. Ses propriétés antibiotiques et antivirales aident à éliminer les infections tandis que le système immunitaire aide le corps à guérir. Je l'utilise principalement sous la forme d'une teinture d'Usnea à double extraction.

Problèmes de peau, plaies et infections: Les propriétés antibiotiques et cicatrisantes de l'Usnea agissent sur les plaies et les problèmes de peau lorsqu'elle est appliquée sous forme de cataplasme, de pommade ou de teinture directement sur la peau affectée. Ce lichen possède également des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires qui aident à soulager la douleur.

Infections à levures, muguet, pied d'athlète, eczéma marginé, teigne, pellicules et autres infections fongiques: L'Usnea est un puissant antifongique et traite les infections à levures chez les femmes. Elle est également efficace contre les champignons qui causent le pied d'athlète, l'eczéma marginé, la teigne, les pellicules et d'autres infections fongiques courantes. Pour un usage vaginal, diluez la teinture dans de l'eau bouillie et utilisez-la comme douche. Pour le muguet, mettez votre teinture dans un flacon pulvérisateur et vaporisez sur la zone affectée. C'est un tel soulagement pour les patients atteints de cancer qui souffrent de muguet.

Conjonctivites: L'Usnea peut être utilisée dans une tisane refroidie comme collyre avec d'autres herbes (Millefeuille, Camomille, Plantain, Miel brut) pour les conjonctivites.

Coagulant: Appliqué sur les plaies, ce lichen facilite rapidement la coagulation et contrôle les saignements. Pour de meilleurs résultats, appliquez le lichen directement sur la plaie et fixez-la à l'aide d'une compresse.

Récolte: J'aime récolter l'Usnea juste après le passage d'une tempête. À ce moment-là, les branches des arbres se sont cassées et sont couchées sur le sol, n'attendant que moi pour récolter l'Usnea. De cette façon, je n'ai pas à me battre pour atteindre les branches hautes ou à récolter sur des arbres vivants. L'Usnea, comme les autres lichens, pousse lentement, c'est pourquoi je ne collecte que sur les branches abattues. Les lichens sont utilisés comme indicateurs de pollution. Veillez donc à récolter dans des zones très propres sur le plan environnemental.

Tirez sur les brins de lichen pour trouver son noyau blanc. De cette façon, vous aurez la confirmation que vous avez le bon lichen et un bon remède. Utilisez-le frais ou séché et conservez-le dans un endroit frais et sombre pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: L'Usnée est un remède très concentré et ne doit pas être pris en continu à fortes doses. Prenez-la au besoin pour des problèmes spécifiques. Personnellement, j'utilise souvent un spray dans ma gorge à titre préventif en cas de maladie, mais il s'agit d'une très faible dose (par rapport à la prise quotidienne d'une grande quantité de teinture interne) et je n'ai eu aucun effet néfaste ni aucune lecture anormale des enzymes du foie. N'utilisez pas l'Usnée en interne pendant la grossesse ou l'allaitement, car la sécurité est inconnue. L'Usnée absorbe les polluants et les toxines de l'environnement. Ne récoltez pas le lichen dans les zones exposées aux métaux lourds, aux gaz d'échappement des routes, aux zones industrielles ou aux zones de déchets.

Les recettes: La tisane est inefficace comme méthode d'administration pour accéder à tous les composés médicinaux actifs de l'Usnea. Personnellement, j'utilise une teinture doublement extraite dans l'eau et l'alcool pour accéder à tous les composés médicinaux (p. 39). Je procède ainsi pour la plupart des extractions de lichens et de champignons et j'ajoute également un peu de chaleur. Vous pouvez soit l'extraire d'abord avec de l'eau comme dans la recette ci-dessous, soit l'extraire dans de l'alcool et extraire ensuite l'Usnea dans de l'eau, en reversant la teinture alcoolique dans votre eau médicinale dans un ratio de 3 parts d'alcool: 1 part d'eau. Si vous avez une solution trouble dans votre produit fini, ce n'est

pas grave - ce sont les polysaccharides hydrosolubles qui sortent de la solution lorsqu'ils sont mélangés à la partie alcoolisée de la teinture. Il suffit d'agiter avant l'utilisation. L'Usnea est également très soluble dans l'huile pour un usage interne et externe - suivez notre recette pour les infusions d'huile (page 33) et broyez bien l'Usnea avant de l'infuser dans l'huile.

Teinture d'Usnée (La recette peut être augmentée ou diminuée selon les besoins). *Note: J'aime utiliser une petite mijoteuse pour cette recette. Vous pouvez également placer les herbes et l'eau dans un bocal, qui est ensuite couvert et placé dans la mijoteuse d'eau ou dans une casserole d'eau à feu doux sur la cuisinière.

Double-extraction (Échelonnez au besoin, en gardant votre ratio alcool/ eau à 3:1): Vous aurez besoin de: Un ½ bocal plein d'Usnea séché, 750 ml d'alcool à 40 ou 50%, 250 ml d'eau distillée. Commencez par un grand bocal en verre (1,5 litres). Découpez l'Usnea en très petits morceaux afin que le noyau soit exposé à votre solvant. Remplissez le bocal à moitié avec de l'Usnea séchée (c'est la meilleure façon d'évaluer la quantité dont vous avez besoin).

Placez ensuite l'eau distillée et les herbes séchées dans une mijoteuse ou un double-bouilloire et remuez bien. Couvrez et faites cuire à la température la plus basse possible pendant 3 jours. Laissez le mélange refroidir et versez-le dans votre bocal en verre. Ajoutez l'alcool pendant que le mélange est encore assez tiède mais pas chaud. Fermez le bocal hermétiquement, étiquetez et datez. Laissez macérer pendant 8 semaines, en secouant le bocal tous les jours.

Filtrez le lichen (une étamine à fromage fait très bien l'affaire). Conservez dans un bocal en verre à couvercle hermétique. Étiquetez et datez. Remarque: si vous utilisez cette teinture en interne, votre alcool doit être de qualité potable. Voir page 33 pour une autre façon d'extraire doublement l'Usnea.

Plantes Aquatiques

Alisma Plantain d'Eau, *Alisma subcordatum*

L'Alisma plantain d'eau pousse dans les marécages, les zones humides, les lacs, les marais et les zones côtières. Elle est également connue sous le nom d'Alisma lantago-aquatica var. par-viflorum. Elle fait partie de la famille des Alismataceae.



Bff, Creative Commons BY SA 3.0

Identification: L'Alisma plantain d'eau pousse de 30 cm à 90 cm. Les larges feuilles peuvent flotter à la surface de l'eau mais sont souvent submergées. Les feuilles sont plus larges au milieu ou près du milieu et s'effilent aux extrémités.

Les feuilles subaquatiques sont souvent longues et ressemblent à des rubans.

Les fleurs sont très ramifiées avec des verticilles de fleurs blanches ou roses à rose-violet. Les fleurs ont trois pétales et six étamines, et de nombreux carpelles. Chaque carpelle possède un ovule et un style. Les fleurs fleurissent tout l'été et les graines mûrissent de juillet à septembre.



Christian Fischer, CC by SA 3.0

Utilisation comestible: Faire bouillir les feuilles et les pétioles de l'Alisma plantain d'eau pour les manger. Les feuilles et la racine sont toxiques crues, mais les poisons sont détruits par la chaleur et le séchage. Faites-les cuire longtemps pour vous assurer que toutes les toxines sont détruites. Les racines cuites sont salées et riches en amidon. Elles constituent une bonne source d'amidon en hiver, lorsque les réserves de nourriture sauvage sont faibles.

Utilisation médicinale: La majeure partie de l'Alisma plantain d'eau est utilisée à des fins médicinales, y compris les racines, les feuilles et les graines fraîches et séchées. La façon la plus simple de l'utiliser est de la consommer dans le cadre d'un régime quotidien. Assurez-vous qu'elle est bien cuite avant de l'utiliser.

Diurétique, calculs rénaux et cystite: La racine d'Alisma plantain d'eau séchée est un diurétique et aide le corps à se débarrasser de l'excès d'eau (œdème). Les feuilles traitent la cystite (infection de la vessie) et les calculs rénaux.

La graine d'Alisma plantain d'eau en poudre pour les saignements: La graine d'Alisma plantain d'eau séchée et réduite en poudre est un bon astringent et aide à contrôler les saignements. Appliquez-la directement sur la plaie pour désinfecter la zone et arrêter le saignement.

Affections digestives: L'Alisma plantain d'eau est une bonne source de fibres alimentaires (bien la cuire !). Elle traite également les problèmes digestifs tels que les crampes, la grippe intestinale, les ballonnements et les brûlures d'estomac.

Réduit le cholestérol et la tension artérielle: L'Alisma plantain d'eau abaisse la tension artérielle et le taux de cholestérol. Elle est bonne pour le cœur.

Cataplasme pour les ecchymoses et les gonflements: L'Alisma plantain d'eau contient des anti-inflammatoires qui agissent pour réduire l'enflure et les ecchymoses. C'est également un rubéfiant. Écrasez les feuilles fraîches et utilisez-les comme cataplasme. Couvrez-le d'un linge propre et replacez-le au besoin.

Récolte: Récoltez les racines en hiver et faites-les bouillir pour une utilisation immédiate, ou faites-les sécher pour un usage future. Récoltez les feuilles au printemps et en été.

Avertissement: L'Alisma plantain d'eau peut provoquer une irritation de la peau chez certaines personnes. Bien que l'Alisma plantain d'eau soit considérée comme sûre, elle peut irriter le tube digestif en cas d'utilisation prolongée.

Cresson, *Nasturtium officinale*

Le cresson est une plante aquatique de la famille des Brassicaceae (moutarde). Elle est apparentée à la moutarde et au raifort.

Bien qu'elle porte le nom de capucine, ne la confondez pas avec la plante de jardin portant le nom commun de capucine, qui se trouve dans le genre Tropaeolum.

C'est une plante à croissance rapide, aquatique ou semi-aquatique, vivace, qui pousse en touffes.

Identification: Les feuilles de Cresson sont composées de 3 à 7 folioles ovales à bords ondulés qui poussent à partir d'un pédoncule central. Les feuilles épicées ont un fort goût de poivre.

Les feuilles mesurent de 5 cm à 12 cm de long.

Ses fleurs se trouvent au sommet de ces tiges et mesurent moins de 0,5 cm de long avec quatre pétales blancs.

Les fruits du cresson sont minces, légèrement courbés, et mesurent moins de 2,5 cm de long et environ 0,25 cm de large.

Ils sont portés par de courtes tiges et contiennent 4 rangées de petites graines rondes.

Utilisation comestible: Les feuilles et les graines poivrées sont comestibles et sont utilisées principalement comme condiment ou comme garniture dans les salades.

Usage médicinal: Les feuilles sont utilisées pour l'arthrite, comme diurétique, purgatif, expectorant, et ont des propriétés stimulantes.

Elle est très riche en vitamines et en minéraux. C'est une plante nettoyante efficace, et elle est riche en vitamine C.

Elle peut être consommée fraîche ou prise en infusion. Il est préférable de l'utiliser frais, mais il peut aussi être séché pour une utilisation ultérieure.



Stimulateur immunitaire: La haute valeur nutritive et les propriétés médicinales de Cresson en font un excellent traitement pour restaurer la fonction immunitaire et la santé du corps.

Mangez le Cresson cru, buvez le jus ou l'infusion, ou cuisinez. Tous fournissent les nutriments nécessaires et les bienfaits curatifs.

Traiter la tuberculose: Le jus fraîchement pressé de Cresson est utilisé pour traiter la tuberculose. Les guérisseurs qui l'utilisent indiquent qu'ils font boire aux patients une tasse de jus de Cresson par jour, en doses divisées.

De grandes doses prises en une seule fois peuvent provoquer des maux d'estomac.

Gonflements des systèmes lymphatiques: Faites un cataplasme en écrasant des feuilles fraîches de Cresson pour aider à drainer les glandes enflées.

Maux de tête et anxiété: Utilisez la teinture de Cresson faite avec du vinaigre pour traiter les maux de tête et l'anxiété.

Imprégnez un mouchoir ou un morceau de tissu en coton de la teinture et essorez-le. Placez le tissu sur votre front et détendez-vous.


Fleurs de Cresson, photo par Paul Venter, CC by SA 4.0

Les aphtes, les gencives enflées, la mauvaise haleine et les bouffées de chaleur: La soupe de Cresson est utilisée pour de nombreux problèmes de bouche et de gencives ainsi que pour soigner les bouffées de chaleur causées par la ménopause. Recette de la soupe ci-dessous.

Dermatite, eczéma et maladies chroniques de la peau: Pour les maladies chroniques de la peau, le jus de Cresson ou l'infusion de Cresson est très efficace. Il ne s'agit pas d'une solution immédiate. Vous obtiendrez un renforcement du système immunitaire, une nutrition supplémentaire et une guérison progressive. Buvez une tasse de l'infusion par jour et utilisez-la pour laver les zones affectées deux fois par jour.

Goutte, calculs rénaux, rétention d'eau et expulsion du mucus: Le Cresson est un diurétique.

Une infusion traite les gonflements dans le corps et aide à expulser les mucosités. L'infusion de Cresson favorise également la dissolution des calculs rénaux afin qu'ils puissent être évacués du corps.

Récolte: Les feuilles de Cresson peuvent être récoltées presque toute l'année et sont utilisées fraîches. Coupez le sommet des tiges lorsqu'elles mesurent environ 15 cm. Ne prenez jamais plus d'un tiers de la plante à la fois pour protéger l'approvisionnement futur. Ne tirez pas directement sur les tiges de la plante car vous risquez de déraciner la plante entière. Cette plante se fane rapidement, il est donc préférable de la récolter pour une utilisation immédiate. Elle peut rester au réfrigérateur jusqu'à 3 jours dans un sac plastique ou immergé dans l'eau. Ne récoltez le Cresson que dans des sources d'eau propres connues.

Avertissement: Récoltez votre Cresson à partir de sources d'eau propre. Une eau polluée peut contaminer l'herbe. L'usage excessif de cette plante peut entraîner des troubles de l'estomac.

Recettes. Teinture de Cresson: Rincez soigneusement le Cresson fraîchement cueilli et mettez-le dans un bocal en verre propre et stérile avec un couvercle étanche. Portez un peu de vinaigre de cidre de pomme à faible ébullition et versez-le sur le Cresson pour remplir le bocal. Laissez le Cresson infuser pendant 6 à 8 heures, puis filtrez-le à travers un filtre à café. Versez-le à nouveau dans le bocal en verre et fermez-le hermétiquement pour une conservation à long terme.

Soupe de Cresson: Une 1/2 tasse de Cresson non tassé, bien lavé, une 1/2 tasse de carottes coupées en rondelles, 1 litre d'eau, sel et poivre au goût. Faites mijoter le Cresson et les carottes dans l'eau lentement à feu doux pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit réduite de moitié. Vous pouvez passer le tout au mixeur ou le manger tel quel (je le préfère mixé). Consommez le tout. Donne une portion (il est facile d'augmenter la taille de cette recette).

Infusion de Cresson: Récupérez une casserole pleine de Cresson et nettoyez-la. Placez le Cresson dans une casserole en céramique ou en acier inoxydable. Ajoutez suffisamment d'eau froide pour couvrir à peine le Cresson. Portez les herbes à ébullition et baissez le feu. Laissez mijoter les herbes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Filtrez les herbes et conservez l'infusion au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. La saveur peut être renforcée si nécessaire en la mélangeant avec du jus de tomate ou d'autres jus de légumes.

Faux Arum, *Lysichiton americanus*

Cette plante est judicieusement nommée chou putois en anglais, en raison de son odeur lorsqu'elle est écrasée. Elle est très facile à identifier par ses caractéristiques physiques, comme sa spathe jaune vif (bractée en forme de feuille) entourant un épi de fleurs denses.

Ce membre de la famille des Araceae (Arum) est également connu sous le nom de lanterne des marais et de chou des prés.



Identification: L'une des premières plantes à fleurir au printemps, elle pousse à ras du sol dans les zones humides et marécageuses. La spathe jaune vif s'épanouit autour de la hampe florale de février à mai.

De grandes feuilles vertes cireuses et brillantes apparaissent après les fleurs et peuvent avoir une odeur putride. Elle attire les mouches, ce qui facilite la pollinisation. Les feuilles sont grandes, et peuvent atteindre quelques pieds de long.

Utilisation comestible: Ne pas consommer cru en raison des cristaux d'oxalate de calcium. Lorsqu'elles sont bouillies pendant de longues périodes, traditionnellement 3 jours ou plus, les racines sont comestibles. L'ébullition avec de multiples changements d'eau est nécessaire pour éliminer les substances toxiques, l'usage courant n'est donc pas recommandé. Elles sont surtout connues comme un aliment de famine. Les jeunes feuilles, bien cuites avec au moins un changement d'eau, sontcomestibles et ont une agréable saveur poivrée. J'utilise les grandes feuilles comme papier ciré pour les rôtis en fosse ou pour envelopper mes poissons avant de les cuire sur un feu.

Il ne donne pas d'odeur ou de saveur désagréable et

retient bien l'humidité.

Usage médicinal: La racine est toxique à l'état cru et doit être soigneusement cuite ou séchée et vieillie pour éliminer la toxine.

Je sèche mes racines dans un déshydrateur et je les conserve dans un endroit frais, sec et sombre pendant au moins 6 à 8 semaines avant de les utiliser.

Utilisez la racine vieillie séchée et réduite en poudre ou appliquez les feuilles directement sur la peau comme cataplasme, compresse ou lavage.



Infections de la peau, blessures, éruptions cutanées, brûlures, contusions et piqûres d'insectes: le Faux arum est un anti-inflammatoire et un anti-infectieux. Utilisez-le en cataplasme pour éliminer une infection ou traiter une piqûre d'insecte, et en lavage pour traiter les brûlures, les ecchymoses, les éruptions cutanées, le sumac vénéneux et le psoriasis.

Tunnel carpien, arthrite, muscles et articulations douloureux: Un cataplasme ou une compresse à base de tisane placé sur l'articulation ou le muscle douloureux aide à réduire l'inflammation et la douleur.

Bronchite, asthme, tuberculose et antispasmodique: La racine de Faux arum est un expectorant et un antispasmodique, ce qui la rend utile dans le traitement de la bronchite et de l'asthme, car elle calme l'inflammation et les spasmes bronchiques, tout en aidant à expulser le mucus. Elle traite également l'infection sous-jacente.

Système nerveux: La racine vieillie est légèrement narcotique. Elle calme le système nerveux et traite les maux de tête, les vertiges et certaines affections nerveuses. Elle a été utilisée pour traiter l'épilepsie et les convulsions avec un succès mitigé.

Grossesse et travail: Le Faux arum est bénéfique pendant la grossesse et le travail, en favorisant la fonction normale du système nerveux et du système reproductif. Il apaise les irritations et favorise des contractions musculaires efficaces. Consultez un professionnel de la santé avant de l'utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement.

Récolte: Le Faux arum contient des cristaux d'oxalate de calcium, qui peuvent être irritants pour la peau. Portez des gants pour manipuler la plante. Récoltez les feuilles et déterrez les racines. Apportez une bonne pelle car les racines sont difficiles à déterrer. Faites bouillir pendant plusieurs jours, en changeant souvent l'eau, ou séchez l'herbe et laissez-la vieillir pendant au moins 6 à 8 semaines avant de l'utiliser. L'ébullition ou le séchage détruit les cristaux d'oxalate de calcium.

Avertissement: Le Faux arum contient de grandes quantités d'oxalate de calcium, une toxine très irritante en cas d'ingestion. L'oxalate de calcium est détruit par la cuisson ou par le séchage et le vieillissement de la plante. Des doses excessives peuvent provoquer des effets secondaires tels que la nausée, des vomissements, des étourdissements, des troubles de la vision, des maux de tête et des vertiges. Certaines personnes peuvent avoir des réactions allergiques. La plante fraîche est extrêmement irritante et peut provoquer des démangeaisons, des cloques sur la peau et des rougeurs au toucher. Si elle n'est pas traitée correctement, la plante peut irriter la bouche et la gorge. Ne la mangez jamais crue, faites-la cuire comme indiqué ci-dessus.

Recettes. Teinture de Faux arum : Vous aurez besoin de: racine séchée et vieillie, vodka à 40% ou plus et un bocal en verre propre et stérile.

Hachez ou broyez la racine séchée et vieillie en petits morceaux et placez-la dans un bocal stérile, en remplissant un tiers de celui-ci. Recouvrez la racine de vodka et remplissez jusqu'à un centimètre du haut du bocal. Fermez hermétiquement le bocal, étiquetez-le et datez-le. Secouez le bocal pour bien mélanger et conservez le bocal dans un endroit frais et sombre. Secouez tous les deux jours pendant 6 à 8 semaines. Filtrez l'herbe et conservez la teinture dans un bocal propre et étiqueté pendant 5 ans maximum.

Icaque, *Chrysobalanus icaco*

L'Icaque est également appelé Prunier rouge et Prune coton. Il pousse le long des plages dans les régions tropicales et subtropicales. Il fait partie de la famille des Chrysobalanaceae.

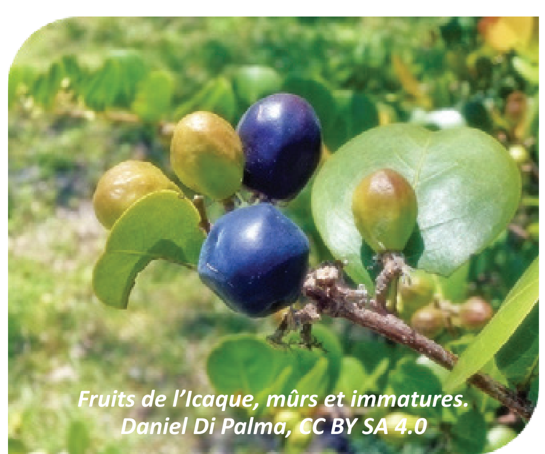
Identification: Le long du littoral et en milieu cultivé, l'Icaque forme un arbuste de 1,2 à 1,8 m de haut, mais à l'intérieur des terres, la plante forme un

arbre touffu qui atteint 6 à 9 m de haut. Il existe trois principaux types d'Icaque. Les variétés «Red Tip» et «Green Tip» qui poussent à l'intérieur des terres, et un type «Horizontal» qui pousse le long de la côte et qui est tolérant au sel.

Bien que les trois variétés aient un usage médicinal similaire, je connais mieux le type côtier-horizontal. Il envoie des racines à partir de branches qui rampent le long du sol ou du sable. Les feuilles sont alternes et de forme ovoïde avec une petite indentation à l'extrémité. Chacune d'entre elles mesure environ 4 à 7,5 cm de long et a une texture coriace et luisante. Les nouvelles feuilles peuvent être jaune-vert à rougeâtre; les feuilles matures sont de couleur vert clair. De petites fleurs blanches apparaissent en grappes à l'extrémité des tiges. Les fruits à la peau épaisse peuvent être blancs, jaunes, rouges ou violets. Ils donnent généralement une récolte au printemps et une autre à l'automne. Les fruits sont de forme ovale et mesurent environ 2,5 cm de long. L'écorce est grise à brun rougeâtre avec des mouchetures blanches.


Par © Hans Hillewaert /, CC BY-SA 3.0

Utilisations comestibles et autres: Le fruit de l'Icaque est souvent consommé cru ou transformé en confitures et en sirops. La graine est également comestible crue ou cuite après avoir enlevé la coquille dure. Les graines peuvent être pressées et utilisées comme de l'huile d'amande. Les feuilles servent à fabriquer une teinture noire qui résiste à la pourriture, et sont utilisées pour traiter les tissus et les filets de pêche. Les graines à l'intérieur du fruit sont très huileuses et peuvent être utilisées comme source de lumière ou de chaleur.


Fruits de l'Icaque, mûrs et immatures. Daniel Di Palma, CC BY SA 4.0

Usage médicinal. Santé des yeux: Les fruits de l'Icaques sont une excellente source de bêta-carotène et de vitamine A, utiles pour traiter la cécité nocturne et la dégénérescence maculaire. Ils aident également à protéger les yeux des rayons UV nocifs. Consommez les fruits crus ou cuits.

Santé du cœur et perte de poids: Les Icaques aident à traiter l'athérosclérose et à réduire le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Il prévient l'accumulation des graisses et peut aider à prévenir la prise de poids.

Système immunitaire sain: En plus de sa teneur en vitamine A, l'Icaques contient également des niveaux élevés de vitamine C, K, et les blocs de construction que votre corps utilise pour fabriquer la vitamine D. Ils sont également riches en minéraux et antioxydants. Manger des fruits d'Icaque renforce le système immunitaire et aide à prévenir les maladies dégénératives.

Massettes ou Quenouille, *Typha* spp.

En voyageant dans les zones humides, je suis toujours heureux de voir des épis de quenouille pousser près du bord de l'eau. Pratiquement toute la plante est comestible, selon la période de l'année. Elle fait partie de la famille des Typhaceae (scirpe).

Identification: Les Massettes sont communes dans et près des marais, des étangs et d'autres zones humides dans le monde entier. Les feuilles en forme d'épée sont semblables à celles de nombreuses graminées, mais la plante est facilement identifiable par ses capitules bruns en forme de cornes.

Les massettes sont des plantes vivaces et poussent de 1,5 à 2,5 m de haut. Les feuilles alternes sont en forme de lance et poussent à partir d'une tige simple qui se termine en un grand nombre de fleurs mâles formant un épi à l'extrémité de la tige. Les fleurs se fanent une fois le pollen répandu.

Les massettes fleurissent de mai à juillet. De minuscules fleurs femelles forment une structure dense, en forme de saucisse, juste en dessous de l'épi mâle. Cette structure peut mesurer jusqu'à 30 cm de long et avoir un diamètre de 2,5 à 5 cm. De minuscules graines poussent sur des poils fins. À maturité, le duvet cotonneux s'envole pour disperser les graines.

Utilisation comestible et autre: Les rhizomes de quenouille sont comestibles et nutritifs. On en fait une farine en grattant l'amidon des fibres, en le

séchant et en le pilant. Ils peuvent également être bouillis, cuits à la vapeur ou écrasés et consommés comme une pomme de terre. Les petites pousses sur les rhizomes au début du printemps sont bonnes épluchées et coupées en tranches. Leur saveur est légèrement sucrée.

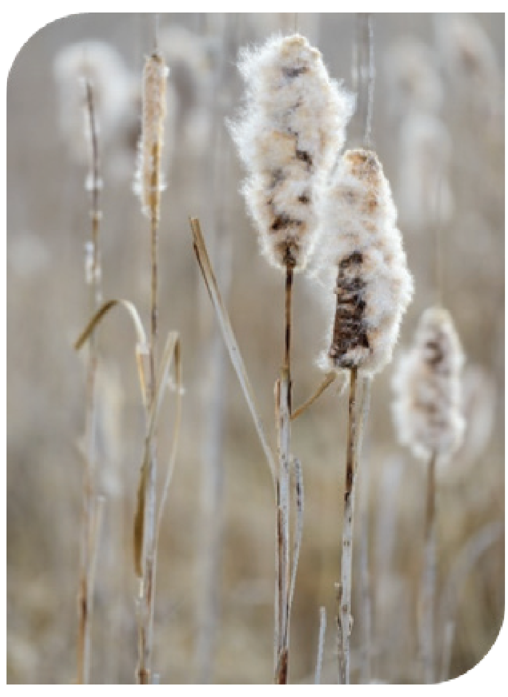
Au printemps, la partie extérieure de la jeune plante peut être épluchée et consommée crue ou cuite. En été, récoltez l'épi floral vert et enlevez la gaine extérieure comme vous écailleriez du maïs. Faites bouillir l'épi floral et mangez-le comme un épi de maïs. La saveur est délicieuse.

À la fin de l'été, une abondance de pollen se forme et peut être récoltée pour un usage comestible et médicinal. Il est facile de le récolter rapidement dans une parcelle épaisse. Il suffit de plier la tige chargée de pollen et de la secouer dans un sac ou un autre récipient. Ce pollen constitue un excellent épaississant ou extenseur de farine pour la cuisson et pour la confection de crêpes de quenouille. Les feuilles sont utilisées pour tisser des nattes et des paniers.



Utilisation médicinale. Traitement des affections cutanées: Chaque partie de la quenouille est utile à cet effet. La racine amylacée fait un cataplasme cicatrisant pour les brûlures, les furoncles, les plaies, les coupures, les piqûres d'insectes et les ecchymoses. Pilez les racines et utilisez la pulpe ou fendez la racine et écrasez les fibres à l'intérieur, puis appliquez la pulpe exposée sur la blessure. Le duvet des fleurs sauvages traite les petites brûlures et les irritations de la peau. Appliquez-le directement sur la plaie et couvrez-le d'un linge propre.

Traiter les petites blessures, les piqûres d'insectes, les maux de dents et soulager la douleur: La sève gélatineuse qui suinte des tiges inférieures a des propriétés antiseptiques et analgésiques. Je peux généralement la trouver entre les jeunes feuilles et la gratter avec le dos d'un couteau. Utilisez-le pour traiter les petites blessures, surtout si vous craignez une infection. Il agit également comme un puissant analgésique lorsqu'il est appliqué localement et peut être ingéré sans danger. C'est un analgésique idéal pour les maux de dents, les douleurs de la dentition et les gencives douloureuses, et il peut également être utilisé sur les piqûres d'insectes et autres irritations cutanées. Il suffit d'en frotter un peu sur l'endroit douloureux pour soulager rapidement la douleur et réduire l'inflammation.



Abcès et Infections: Nettoyer les abcès avec un produit antiseptique pour la peau obtenu en faisant bouillir les feuilles. Lorsque l'abcès est propre, combinez le pollen de quenouille avec une petite quantité de miel brut et étalez sur la plaie. Couvrir avec un linge propre et laisser en place. Laver et remplacer le pollen deux à trois fois par jour selon les besoins.

Soins pour bébés: Appliquez le duvet des fleurs dans les plis de la peau pour prévenir les frottements et l'érythème fessier chez les bébés. La sève gélatineuse que l'on trouve entre les tiges inférieures engourdit les gencives et soulage les douleurs de la dentition lorsqu'on la frotte avec parcimonie sur les gencives d'un bébé.

Prévention du cancer: Les massettes font actuellement l'objet de recherches comme moyen de prévention du cancer. Les propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes de la queue de chat pourraient ralentir la croissance et la propagation du cancer.

Propriétés antiseptiques et styptiques: La cendre de feuille de quenouille brûlée est un excellent styptique et antiseptique pour les blessures. Pour

fabriquer la cendre, faites un petit feu avec des feuilles de quenouille. Laissez le feu brûler complètement, puis récupérez la cendre. Utilisez-la lorsqu'elle est froide ou conservez-la dans un endroit sec pour une utilisation ultérieure. Le pollen de quenouille, saupoudré en externe, est également bon pour les saignements. Il accélère la coagulation et aide à prévenir l'infection. Une fois que les saignements ne sont plus un problème, mélangez le pollen avec du miel brut et utilisez-le pour prévenir l'infection et accélérer la guérison.

Saignements menstruels et post-partum: Le pollen de Massettes, pris par voie orale, atténue la gravité des saignements menstruels abondants et des saignements et douleurs post-partum. 5 à 10 grammes est la dose habituelle.

Saignement interne: Le pollen et la fleur sont tous deux utiles pour les hémorragies internes. Il aide en cas d'ecchymoses, de vomissements de sang, de selles sanglantes, d'urine sanglante et de saignements utérins. Il ne traite pas la cause du saignement mais aide à l'arrêter.

Avertissement: Ses propriétés coagulantes pourraient être problématiques pour les personnes ayant une mauvaise circulation, car elle peut ralentir encore plus le sang et stimuler la coagulation dans la peau. Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser la Massette.



Petite Lentille d'Eau, *Lemna minor*

La Petite lentille d'eau, également appelée lentille d'eau et baïne, est une plante aquatique vivace à croissance rapide qui flotte sur ou juste sous la surface d'une eau stagnante ou à faible courant. Elle fait partie de la famille des Lemnaceae (Petite lentille d'eau). On la trouve dans le monde entier.

Identification: La Petite lentille d'eau est une petite plante flottante. Chaque plante n'est en fait qu'une seule petite tige modifiée flottante plate, qui ressemble à une feuille et mesure de 0,15 cm à 1,25 cm de diamètre. Un seul cheveu racinaire dépasse de chaque fronde flottante. Elles poussent généralement en grandes colonies d'eau douce.



La plante entière mesure moins de 1,25 cm de l'extrémité de la racine au sommet de la fronde flottante. Bien que la plante produise des fleurs, la reproduction se fait principalement par bourgeonnement asexué, qui se produit à la base de la fronde. De minuscules fleurs apparaissent occasionnellement, par groupes de trois, en été.

Utilisation comestible: Il est consommé dans certaines parties du monde comme un légume. C'est une excellente source de protéines, et contient plus de protéines que le soja. C'est une bonne source de nourriture car elle pousse très rapidement. Veillez à la récolter dans de l'eau propre.



Utilisation médicinale: La plante entière est utilisée et peut être séchée ou utilisée fraîche. Les extractions à l'eau et à l'alcool fonctionnent bien, tout comme la consommation fraîche ou le jus.

Antibactérien et antifongique: La Petite lentille d'eau aide à guérir les infections bactériennes et à levure. Elle fonctionne pour de nombreuses infections bactériennes différentes, dont le staphylocoque, le streptocoque, le bacille, le citrobacter et le neisseria, et aussi contre le candida avec beaucoup de succès.

Jaunisse et désintoxication: Le jus de Petite

lentille d'eau est réputé absorber les toxines et aider à désintoxiquer le sang et le foie.

Maux de tête, gonflements et douleurs corporelles: Le jus de Petite lentille d'eau traite les maux et douleurs, y compris les maux de tête et les courbatures. Ses propriétés anti-inflammatoires aident à soulager les gonflements et les inflammations dans les muscles et les articulations, et aident à lutter contre l'arthrite et la goutte. Pour les douleurs musculaires et articulaires, faites un cataplasme de plantes écrasées et appliquez-le sur la zone douloureuse.

Récolte: Évitez de récolter la Petite lentille d'eau au bord des routes et dans les eaux polluées. Elle est connue pour accumuler les métaux lourds et autres toxines. Il est assez facile de cultiver sa propre réserve dans de l'eau propre.

Pour cultiver la Petite lentille d'eau, prenez quelques plantes d'une source d'eau propre et déplacez-les dans une piscine ou un autre récipient avec une source d'eau propre non chlorée. Elles se reproduisent et poussent rapidement. Pour les récolter, écopez la plante de l'eau et utilisez-la fraîche ou séchez-la pour une utilisation ultérieure.

Avertissement: La Petite lentille d'eau contient des niveaux élevés d'oxalate de calcium, qui peut contribuer à la formation de calculs rénaux.

Remèdes Maison

Acide Borique

L'Acide borique est utile pour un certain nombre d'objectifs différents. Il est particulièrement efficace pour traiter les infections fongiques de toutes sortes. L'Acide borique n'est pas la même chose que le borax. Pour un usage médicinal, utilisez toujours de l'Acide borique de qualité thérapeutique ou pharmaceutique. L'Acide borique est un acide cristallin blanc (H_3BO_3) contenant du bore. Il est parfois appelé borate d'hydrogène ou orthoAcide borique. Il est généralement utilisé sous forme de poudre sèche, bien qu'il puisse être mélangé à de l'eau pour obtenir un acide dilué à des fins d'assainissement. L'Acide borique ne doit jamais être pris par voie orale.

Usage médicinal. Traitement des infections à levures: Les suppositoires d'Acide borique sont un excellent traitement pour les infections vaginales à levures. Ils sont particulièrement utiles pour traiter les personnes qui ont eu plusieurs infections à levures qui reviennent sans cesse, car l'Acide borique peut être utilisé régulièrement à titre préventif une fois l'infection guérie.

La dose habituelle est de 600 mg d'Acide borique par suppositoire. Introduisez l'Acide borique dans une capsule de gélatine de taille «00» et placez le capuchon dessus en toute sécurité. Insérez un suppositoire dans le vagin chaque soir, juste avant de vous coucher. Les patientes doivent être averties qu'elles peuvent ressentir une irritation ou une sensation de brûlure, mais cela passera rapidement. Il y aura également un écoulement. Utilisez un suppositoire chaque nuit pendant une semaine s'il s'agit d'une infection à levures isolée. Si une personne a eu des problèmes d'infections récurrentes, utilisez le suppositoire chaque nuit pendant deux semaines, puis continuez à utiliser un suppositoire deux fois par semaine pendant un an. Cette utilisation à long terme tue les racines de l'infection avant qu'elle ne puisse réinfecter la personne.

Comme collyre: L'Acide borique constitue un collyre facile à utiliser pour traiter même les infections oculaires graves et contagieuses. Il peut également être utilisé pour les irritations oculaires mineures et les infections courantes de l'enfance comme la conjonctivite. Il tue l'infection bactérienne et réduit l'inflammation. Avant d'utiliser le collyre, assurez-vous que tout votre matériel est stérile, y compris la pipette ou le gobelet oculaire. Stérilisez-les avant chaque utilisation. Suivez la recette ci-dessous pour préparer le collyre. Utilisez un compte-gouttes ou un gobelet oculaire pour laver l'œil avec le collyre stérile. Clignez plusieurs fois des yeux et roulez-les pour vous assurer que le collyre pénètre dans tous les coins de l'œil. Répétez l'opération trois fois par jour jusqu'à ce que l'infection soit éliminée.

Pied d'athlète, mycose des ongles: L'Acide borique est un excellent remède contre le pied d'athlète et les champignons des ongles des pieds. Saupoudrez la poudre Acide borique sur le pied ou l'ongle et mettez quelques paillettes dans vos chaussettes chaque matin. Le soir, utilisez la cure de pieds à l'Acide borique (recette ci-dessous). L'Acide borique tue l'infection, neutralise l'odeur et soulage les démangeaisons associées. Continuez à l'utiliser quotidiennement jusqu'à ce que l'infection ait complètement disparu.

Démangeaison du jarret: L'eczéma du jarret répond également bien à un saupoudrage d'Acide borique sur la zone affectée. Appliquez l'Acide borique en une légère poussière, mais assurez-vous que toute la zone est couverte. Répétez l'application matin et soir jusqu'à ce que l'infection soit complètement guérie.

Oreille du baigneur, infections de l'oreille: Pour traiter l'oreille du baigneur, mélangez deux cuillères à soupe d'alcool à friction avec ¼ de cuillère à café d'Acide borique. Mélangez soigneusement jusqu'à ce que tout l'Acide borique soit dissous, puis laissez tomber dans l'oreille. Remplissez le conduit auditif, puis videz-le complètement. Traitez les deux oreilles, même si une seule est infectée. Ne pas utiliser pour une perforation du tympan.

Recettes. Cure de pieds Acide borique: 1 tasse d'alcool à friction, 2 cuillères à café d'Acide borique. Mélangez les ingrédients dans un bocal stérile avec un couvercle hermétique. Appliquez sur les pieds avec un coton ou un écouvillon tous les soirs. Pas de double trempage. Laissez sécher l'alcool sur les pieds et laissez-le agir jusqu'au matin.

Lave-œil Acide borique: 1/8 de cuillère à café de poudre d'Acide borique de qualité pharmaceutique. Une tasse d'eau distillée, bouillante. Le bocal, le couvercle et la cuillère stérilisés dans un autocuiseur (le mieux), ou en faisant bouillir pendant 10 minutes. Placez l'eau bouillante dans le bocal stérile et laissez-la refroidir. Mélangez l'Acide borique dans l'eau stérilisée et remuez-le avec la cuillère stérilisée jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Utilisez le collyre jusqu'à trois fois par jour, selon les besoins. Utilisez toujours des outils stériles à chaque utilisation.

Cannelle

La cannelle est une épice tirée de l'écorce interne de diverses espèces de cannelier (ge-nus Cinnamomum). Il existe deux sortes différentes de cannelle: Cassia et Ceylan. Les deux sont bénéfiques, mais le type que vous devriez utiliser est controversé. La Cannelle Cassia contient de la coumarine en plus grande quantité, ce qui peut être nocif à haute dose. Pour cette raison, le Ceylan est souvent préféré comme supplément.

D'après mes recherches et mon expérience, la cannelle de Ceylan a peut-être plus d'antioxydants et est souvent présentée comme la meilleure pour un usage médicinal; cependant, la Cassia a plus d'avantages pour traiter le diabète et contrôler la glycémie. Pour un usage général, je préfère Cey-lon, mais pour le contrôle du diabète, je préfère Cassia.



Usage médicinal: Pour l'usage médicinal et les soins préventifs, la dose courante suggérée pour la «vraie Cannelle» (Cey-lon) est de 1 à 2 grammes de Cannelle à chaque repas. Vous pouvez l'ajouter à un smoothie ou à un aliment, l'utiliser dans un thé, ou la mettre dans des capsules pour une consommation facile. Chaque gélule contient environ 500 mg, bien serrés, donc prenez 2 à 4 gélules avec chaque repas si nécessaire.

Contrôle du diabète et de la glycémie: La cannelle de Cassia réduit considérablement le taux de glycémie à jeun et améliore la sensibilité à l'insuline en cas d'utilisation régulière. Prendre 1 à 6 grammes de Cannelle par jour est suffisant pour montrer des effets bénéfiques immédiatement et des effets complets au fil du temps (6 grammes correspondent à environ 2 cuillères à café). Voir la section d'avertissement ci-dessous.

Cannelle améliore la sensibilité à l'insuline, une hormone clé dans la régulation du métabolisme et de la glycémie. Dans certaines conditions métaboliques, l'organisme peut devenir résistant à l'insuline. En augmentant la sensibilité à l'insu-line, Cannelle abaisse le taux de sucre dans le sang et aide à prévenir ou à traiter le diabète. En outre, Cannelle diminue la quantité de glucose qui pénètre dans votre circulation sanguine après un repas. Il ralentit la dégradation des glucides et empêche les pics de glycémie. Un autre composé de Cannelle agit comme l'insuline pour améliorer l'absorption du glucose dans les cellules. Il faut être prudent car Cannelle peut provoquer une baisse trop importante de la glycémie.

Réduit les triglycérides et le cholestérol: 1 à 6 grammes de Cannelle réduit les triglycérides et le «mauvais» cholestérol LDL.

Les effets complets se manifestent au fil du temps, mais un à deux mois d'utilisation devraient faire baisser de manière significative les taux de triglycérides et de cholestérol.

Maladies neurodégénératives: Parkinson et Alzheimer: Il a été démontré que la cannelle protège les neurones du cerveau. Des études sur les animaux ont montré qu'elle contribue à normaliser les niveaux de neurotransmetteurs, ce qui pourrait aider à améliorer la fonction motrice des patients atteints de la maladie de Parkinson. Elle possède également deux composés (cinnamaldéhyde et épicatéchine) qui inhibent l'accumulation de protéines cérébrales (appelées «tau») que l'on retrouve chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Nous ne disposons pas encore de recherches humaines sur ces processus; cependant, il est facile d'ajouter la cannelle, ainsi que le curcuma et d'autres herbes protégeant le cerveau, à l'alimentation quotidienne.

Anti-inflammatoire: La cannelle est chargée d'antioxydants et de composés anti-inflammatoires qui combattent les radicaux libres et aident à réduire le risque de maladie.

Maladies cardiaques: En raison de ses antioxydants et de ses composés anti-inflammatoires, la cannelle peut aider à réduire le risque de maladie cardiaque. Elle réduit la pression artérielle, les triglycérides et le cholestérol, qui contribuent aux maladies cardiaques.

VIH: La cannelle de Cassia aide l'organisme à lutter contre le VIH-1, la forme de VIH la plus courante chez l'homme.

Anti-bactérien et anti-fongique: Des preuves montrent que Cannelle inhibe la croissance de certaines bactéries, y compris Salmonella et Listeria sur les surfaces, en particulier lorsque l'huile de Cannelle est utilisée. Nous ne disposons d'aucune donnée permettant de savoir si Cannelle traite les infections internes.

Avertissement: La coumarine peut augmenter le risque de cancer chez les animaux. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour les humains. La coumarine peut également causer des dommages

au foie en grandes quantités. Certaines personnes sont allergiques au cin-namaldéhyde, un composé présent dans Cannelle. La réaction se présente généralement sous forme de lésions buccales. Comme toujours, veuillez vérifier auprès de votre médecin les éventuelles interactions médicamenteuses.

Charbon Actif

Le Charbon actif est très fin et poreux. C'est un moyen efficace d'éliminer les toxines et les poisons du corps. Il réduit les ballonnements, piège les toxines et les gaz afin qu'ils ne soient pas absorbés par le corps, et agit comme un antidote à certains poisons.



Usage médicinal. Détoxifier le corps: Le charbon actif est doté de minuscules pores qui attirent et piègent les toxines dans le corps. Les toxines se lient au charbon actif et passent dans le corps. Pour utiliser le charbon actif afin de détoxifier le corps, prenez 10 grammes environ 1 à 2 heures avant chaque repas. Recommencez pendant deux à trois jours. Buvez 12 à 15 verres d'eau par jour pendant votre cure de désintoxication. Si vous êtes constipé, buvez un verre d'eau chaude avec du citron et du miel brut toutes les demi-heures jusqu'à ce que la constipation disparaisse.

Empoisonnement: Le charbon actif est utile pour éliminer les poisons chimiques qui ont été ingérés. Les poisons organiques tels que les pesticides, les engrais, la Javel et le mercure se fixent à la surface du charbon actif, empêchant ainsi leur absorption par l'organisme. Il est également utilisé pour empêcher l'absorption d'une surdose accidentelle ou intentionnelle de médicaments. Il est efficace contre l'ingestion de surdoses d'aspirine, d'acétaminophène, d'opium, de cocaïne et de morphine. Le charbon doit être administré rapidement, dans l'heure qui suit l'ingestion, et en quantité. Le plus tôt est le mieux et obtenez une aide médicale immédiatement. Pour les adultes, une dose importante de 50 à 100 grammes est nécessaire et de 10 à 25 grammes pour les enfants. Le charbon de bois doit être pris avec une grande quantité d'eau.

Empoisonnement alimentaire: Beaucoup de gens ne réalisent pas que le charbon actif est utile pour le traitement des nausées et de la diarrhée en cas d'intoxication alimentaire. Les adultes prennent 25 grammes de charbon actif et les enfants 10 grammes. Prenez le charbon avec de grandes quantités d'eau dès que vous soupçonnez une intoxication alimentaire. Des doses plus importantes peuvent être nécessaires.

Morsures de serpent, morsures d'araignée venimeuse et piqûres d'insecte: Pour les morsures de serpent et d'araignée venimeuse, y compris les morsures de l'araignée veuve noire et de la recluse brune, utilisez un mélange à parts égales de charbon actif et d'huile de coco.

Mélangez-les et couvrez la morsure et une large zone environnante avec le mélange. Couvrez avec un bandage pour éviter de tacher les vêtements. Le poison des piqûres se déplace dans les tissus qui entourent les piqûres, il faut donc couvrir une large zone autour de la piqûre avec le charbon actif. Après deux ou trois heures, rincez bien la zone et appliquez à nouveau le produit. Répétez l'application jusqu'à ce que l'inflammation ait disparu et que la plaie cicatrise. Pour les piqûres d'insectes, appliquez une petite noisette du mélange, en répétant l'opération toutes les heures jusqu'à ce que la piqûre soit partie. S'il s'agit d'une piqûre grave de poison, veillez à consulter un médecin.

Acné: Traitez l'acné avec du charbon actif mélangé à du gel d'*Aloe vera*. Appliquez le mélange sur les zones affectées par l'acné et laissez sécher. Rincez ensuite complètement. Je préfère traiter toute la zone, mais il peut aussi être utilisé pour des traitements ponctuels. Le charbon actif peut également être mélangé à un savon ou à un gel douche pour être utilisé sur les zones affectées.

Quand éviter Charbon actif: N'utilisez pas le charbon actif en cas d'empoisonnement par le pétrole, l'alcool, la soude, les acides et autres produits chimiques corrosifs. Ne prenez pas de charbon actif si vous prenez des médicaments d'ordonnance. Il peut interférer avec certains médicaments. Consultez votre médecin pour plus d'informations sur vos médicaments.

Avertissement: Le charbon actif n'est pas la même chose que le charbon de bois pour barbecue. Le charbon de bois pour barbecue ne doit jamais être consommé. Buvez 12 à 15 verres d'eau par jour lorsque vous prenez du charbon actif. L'eau prévient la déshydratation et la constipation qui peuvent survenir après son absorption.

Curcuma/Curcumine

Le curcuma est une épice utilisée pour donner de la saveur et de la couleur au curry et à d'autres aliments. Il a de nombreux usages médicinaux connus, la plupart dérivés des composés curcuminoïdes qu'il contient. Le principal ingrédient actif du curcuma est la curcumine et certaines marques indiquent la teneur en curcumine sur l'étiquette, généralement autour de 3 % en poids. Vous pouvez également acheter des extraits de Curcumine.

Le curcuma, en raison de sa curcumine et d'autres composés curcuminoïdes, est un puissant anti-inflammatoire et un puissant antioxydant. Malheureusement, la curcumine n'est pas bien absorbée dans la circulation sanguine. L'absorption est facilitée par la présence de pipérine, un composé présent dans le poivre noir. L'utilisation du curcuma avec le poivre noir augmente l'absorption de la curcumine de 2 000 %.



Usage médicinal: L'utilisation du Curcuma dans la nourriture est bénéfique, mais la consommation de nourriture seule ne suffit pas pour obtenir les quantités de Curcumine nécessaires. Pour cette raison, je mélange le Curcuma avec du poivre noir finement moulu lorsque je le prends comme supplément. Je conditionne le mélange dans des capsules et je prends 1 à 4 grammes (2 à 8 capsules) par jour.

Anti-inflammatoire: L'inflammation aiguë, à court terme, est bénéfique et aide à signaler à votre corps l'invasion d'un virus ou d'une bactérie. Cependant, lorsque l'inflammation devient chronique, elle est à l'origine de nombreuses maladies chroniques modernes. Calmer l'inflammation chronique est d'une importance vitale.

Le curcuma est fortement anti-inflammatoire et est aussi efficace que de nombreux médicaments anti-inflammatoires, sans leurs effets secondaires. C'est mon produit n°1 pour les inflammations internes.

Antioxydant: Les dommages oxydatifs sont l'un des mécanismes qui favorisent le vieillissement et de nombreuses maladies. La curcumine combat les radicaux libres qui provoquent les dommages oxydatifs et protège l'organisme. Elle stimule également les enzymes antioxydantes de l'organisme.

Améliore la fonction cérébrale et réduit le risque de maladies cérébrales, y compris la maladie d'Alzheimer et la dépression: La curcumine peut augmenter les niveaux du facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF), qui est une hormone de croissance pour le cerveau. De nombreuses maladies du cerveau, dont la maladie d'Alzheimer et la dépression, sont liées à une diminution des niveaux de l'hormone BDNF. Augmenter les niveaux de BDNF avec la curcumine peut effectivement retarder ou éventuellement inverser de nombreuses maladies de la fonction cérébrale liées à l'âge.

En augmentant le BDNF, la curcumine peut également améliorer la mémoire et les performances cognitives en augmentant la croissance de nouveaux neurones et en combattant les processus dégénératifs dans le cerveau.

La maladie d'Alzheimer est caractérisée par une accumulation de plaques amyloïdes dans le cerveau. La curcumine traverse la barrière hémato-encéphalique et aide à éliminer ces plaques. Une utilisation à long terme est nécessaire.

Arthrite et douleur: Les suppléments de curcumine sont bénéfiques pour réduire l'inflammation de l'arthrite et ralentir ou arrêter la progression de la maladie. Les patients signalent l'amélioration des symptômes et une réduction de l'inflammation des articulations, ainsi qu'une réduction de la douleur.

Cancer. Prévention et traitement: Des études montrent que la curcumine affecte la croissance, le développement et la propagation du cancer au niveau moléculaire. Elle favorise la mort des cellules cancéreuses et réduit la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins qui alimentent les tumeurs. Elle réduit également la propagation du cancer et inhibe sa croissance.

Réduit le risque de maladies cardiaques: En raison de ses puissantes propriétés anti-inflammatoires, le curcuma peut réduire votre risque de maladie cardiaque. Il améliore la fonction des vaisseaux sanguins, la régulation de la pression sanguine et la coagulation du sang. Des études montrent que la prise de 4 grammes de Curcumine par jour diminue le risque de crise cardiaque.

Réduit le taux de cholestérol: L'utilisation de la curcumine, en particulier lors de la consommation d'aliments gras, aide à réduire le taux de cholestérol sanguin, y compris le taux de cholestérol LDL, qui est très élevé.

Favorise la cicatrisation des plaies: Le Curcuma est efficace comme désinfectant et réduit le temps de guérison des blessures. Appliquez le curcuma sous forme de poudre, directement sur la zone blessée.

Avertissement: Le curcuma peut ralentir la coagulation du sang. Les personnes prenant des anticoagulants et les femmes enceintes doivent être particulièrement prudentes.

Javel

La Javel est un bon désinfectant pour la plupart des surfaces domestiques. Elle tue la plupart des bactéries, des virus et des champignons. Utilisez-la pour assainir les surfaces dans les zones de traitement, désinfecter le linge, décontaminer les déversements de sang et désinfecter les équipements. En outre, elle a des utilisations médicinales pour le traitement de la peau.

Utilisation médicinale. Escarres de lit, ulcères diabétiques, eczéma et affections cutanées inflammatoires: Le trempage de la peau dans une solution Javel très diluée est efficace pour traiter les escarres, les ulcères diabétiques, l'eczéma et d'autres affections cutanées inflammatoires. Utilisez une cuillère à soupe de Javel de puissance normale pour quatre litres d'eau. La solution de Javel est suffisamment diluée pour ne pas nuire à la peau tout en calmant l'inflammation et en tuant les bactéries présentes sur la peau. N'utilisez pas de Javel non diluée ou de Javel en concentration plus élevée. Je préfère la phytothérapie à la Javel mais c'est un bon remède à connaître. Vous pouvez également faire suivre un traitement à la Javel d'huiles apaisantes à base de plantes spécifiques à votre état et à vos besoins.

Pour un bain complet de 150 litres, utilisez ½ tasse de Javel domestique dans de l'eau chaude. Trempez dans l'eau pendant cinq à dix minutes, puis rincez complètement la peau à l'eau fraîche.

Séchez en tapotant. Appliquez des lotions, des émollients ou des médicaments après le bain. Répétez l'opération deux à trois fois par semaine, ou selon les besoins.

Assainir l'eau pour la boisson: La Javel non parfumée convient pour assainir l'eau destinée à la boisson. Ajoutez deux gouttes de Javel par litre (litre) d'eau ou 8 gouttes de Javel par gallon (4 litres) d'eau. Remuez bien et laissez reposer pendant au moins une heure avant de boire. Si l'eau est trouble, filtrez-la avant d'ajouter le chlore. Ce traitement tue la plupart des bactéries et des virus présents dans l'eau, mais il se peut qu'il ne les tue pas tous. Il n'élimine pas les produits chimiques ou autres toxines de l'eau.

Utilisation de Javel pour désinfecter: Pour désinfecter les surfaces, utilisez une concentration plus élevée de Javel: 1/4 à 3/4 de tasse de Javel ajoutée à 4 litres d'eau (1 à 3 cuillères à soupe par litre d'eau). Laissez l'eau de Javel reposer sur la surface pendant au moins 2 minutes, puis essuyez ou laissez sécher à l'air libre. Cette solution doit être renouvelée chaque jour.

Avertissement: N'utilisez pas de Javel non diluée ou des concentrations élevées de Javel directement sur la peau. La Javel peut provoquer une sécheresse ou des irritations de la peau. Ne pas utiliser chez les patients qui ont une allergie au chlore.

Listerine

Listerine est une combinaison d'alcool et d'huiles essentielles qui sont bonnes pour tuer les bactéries et les champignons sur le corps. En plus d'assainir la bouche et d'adoucir l'haleine, elle est utile pour tuer les bactéries et les champignons dans les plaies et sur la peau.

Usage médicinal. Se débarrasser des poux: La Listerine peut être utilisée pour tuer les poux dans les cheveux. Appliquez de la Listerine sur le cuir chevelu et les cheveux, en les imbibant bien. Couvrez-les d'un bonnet de douche jetable et laissez-les en place pendant 2 heures. Lavez et rincez comme d'habitude. Utilisez un peigne à poux pour enlever les lentes.

Se débarrasser des tiques: Pour qu'une tique se détache, imbibez un coton ou un tampon de Listerine et utilisez-le pour couvrir la tique pendant 10 à 15 secondes. La tique se détache généralement rapidement et peut être retirée avec une pince à épiler.

Traitez les démangeaisons de la peau: Listerine traite la douleur et les démangeaisons de la peau causées par les piqûres d'insectes, les piqûres d'abeilles, le sumac vénéneux, les allergies, le psoriasis et l'acné. Elle assainit la zone, réduit la douleur et soulage les démangeaisons de façon temporaire.

Nettoyez les ampoules et les plaies: Nettoyez les plaies et les ampoules avec de la Listerine pour éviter qu'elles ne s'infectent. La Listerine tue les bactéries à la surface de la peau. Répétez l'opération plusieurs fois par jour pour garder la plaie propre.

Champignons des orteils et des ongles: Ajoutez une tasse de Listerine à votre bain de pieds pour traiter les champignons des ongles. Faites un

trempage quotidien jusqu'à ce que le champignon disparaisse complètement.

Autres utilisations. Tue les moisissures et le mildiou: La Listerine tue également les moisissures et le mildiou. Utilisez-la dans un flacon pulvérisateur pour tuer les petites taches de moisissure et de mildiou. Vaporisez bien la zone et laissez pénétrer.

Miel Brut

Le miel est fabriqué par les abeilles. Il est composé de nectar de fleurs concentré que les abeilles décomposent en sucres simples grâce à une enzyme présente dans leurs glandes salivaires (invertase). Il est ensuite déposé dans une alvéole de miel pour un stockage à long terme. Le miel contient de nombreuses qualités médicinales extraites de la fleur.

Une fois que le miel a été cuit ou dilué, ces propriétés peuvent ne plus exister en quantités bénéfiques. Je préfère utiliser le miel brut non dilué, car il contient du pollen et des parties du nid d'abeille en cire en plus du miel lui-même.

Le miel a une riche histoire médicinale. Il est utilisé depuis l'Antiquité pour panser les plaies et comme antitussif.



Usage médicinal. Cicatrisation des brûlures et des plaies: Les propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires du miel brut en font un produit naturel pour le soin des plaies. Il tue les germes et aide la plaie à guérir.

Utilisez-le en application directe sur les brûlures, les plaies infectées, les ulcères du pied diabétique et autres affectations cutanées telles que le psoriasis et l'herpès. Vous pouvez l'appliquer en couche directement sur la peau ou l'appliquer sur le pansement avant utilisation.

Pour les infections et les ulcères particulièrement difficiles, l'utilisation de Manuka Miel est recommandée, si elle est disponible.

Antibactérien, antimicrobien et anti-inflammatoire: Certaines sortes de miel ont des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires plus intenses que d'autres. En particulier, le Manuka Miel de Nouvelle-Zélande est connu pour être très riche en ces composés actifs. Cependant, tout miel brut naturel possède ces propriétés en quantités variables.

Suppresseur de toux: Le miel est un antitussif naturel. Prenez une cuillerée de miel brut ou utilisez-le pour préparer un sirop contre la toux infusé avec des herbes bénéfiques.

Allergies: Le miel brut local peut aider dans le cas d'allergies marines. Je l'utilise en conjonction avec la teinture d'Ortie.

Abaissement de la tension artérielle: Lorsqu'il est utilisé modérément, à la place du sucre, le Miel peut aider à abaisser la tension artérielle. En raison de ses composés antioxydants, de modestes réductions de la tension artérielle peuvent survenir lorsqu'on réduit la consommation de sucre et qu'on le remplace par une petite quantité de Miel.

Au lieu du saccharose, le Miel est composé de glucose et de fructose, et a un indice glycémique inférieur à celui du sucre.

Réduit le cholestérol et les triglycérides: Un taux élevé de cholestérol LDL est un facteur de risque important de maladie cardiaque et joue un rôle majeur dans l'athérosclérose.

Le miel peut améliorer le taux de cholestérol, en réduisant le dangereux cholestérol LDL et en augmentant le taux bénéfique de cholestérol HDL.

De plus, le remplacement du sucre par le miel réduit les niveaux de triglycérides, qui sont associés à la résistance à l'insuline et au diabète de type 2.

Avertissement: Ne donnez jamais de miel brut à un nourrisson ou à un enfant de moins d'un an. Leur système immunitaire immature ne peut pas gérer les spores du botulisme, alors que les enfants plus âgés et les adultes ont une immunité naturelle.

Bien que le miel soit considéré comme un sucre «sain», il reste un sucre et doit être utilisé avec modération. Il affecte la glycémie et contient les mêmes calories que le sucre.

Choisissez du miel brut de haute qualité. Les marques de qualité inférieure peuvent être mélangées à du sirop et contenir très peu de miel. À moins que votre miel ne soit marqué comme «brut», supposez qu'il a été pasteurisé.

Permanganate de Potassium

Le permanganate de potassium est un composé chimique utilisé à des fins médicinales pour le nettoyage des plaies, le traitement des affections cutanées et la désinfection de l'eau. C'est un oxydant puissant, capable de déclencher des incendies au contact de matières oxydables.

Utilisation médicinale. Infections de la peau: Le Permanganate de potassium peut irriter ou même brûler la peau lorsqu'il est utilisé en solutions fortes. Il doit être soigneusement préparé en solutions très diluées avant d'être utilisé. Seule une petite quantité est nécessaire pour soulager les infections de la peau, notamment les aphtes, les ulcères, les abcès, l'acné, la dermatite, l'eczéma, le muguet vaginal et la vulvovaginite.

Appliquez une petite quantité sur les petites plaies et trempez les zones plus importantes dans une solution très diluée. Si nécessaire, un bain de Permanganate de potassium dilué peut être utilisé. Des compresses peuvent également être utilisées.

Nettoyage des plaies: Le nettoyage des plaies avec des concentrations diluées de Permanganate de potassium tue les bactéries, les champignons et les virus. Cela permet de prévenir les infections des plaies.

Infections fongiques: Les infections fongiques telles que le pied d'athlète sont facilement traitées en trempant le pied dans une solution diluée de Permanganate de potassium pendant environ 15 minutes, deux fois par jour, pendant deux ou trois semaines. Ces trempages tuent ou inhibent la croissance du champignon. Le patient doit savoir que le traitement va temporairement colorer le pied en brun, mais la couleur normale reviendra lorsque les trempages seront terminés.

Prévention du choléra: Le permanganate de potassium est un moyen efficace d'assainir l'eau destinée à la consommation.

Des aliments et une eau potable propres sont nécessaires pour prévenir les maladies infectieuses telles que le choléra et la dysenterie. Pour préparer l'eau à boire avec le Permanganate de potassium, ajoutez des granules de permanganate à 4 litres (1 gallon) d'eau, une ou deux à la fois, jusqu'à ce que l'eau devienne rose.

Laissez reposer l'eau pendant 30 minutes avant de la boire ou de l'utiliser. L'eau est propre à la consommation tant que la couleur rose demeure. Si la couleur est violette, vous avez ajouté trop de permanganate et l'eau est impropre à la consommation. Ajoutez plus d'eau pour la diluer jusqu'à ce que la couleur soit rose.

Comment le préparer: Le permanganate de potassium doit être dissous et dilué dans de l'eau propre avant d'être utilisé.

Dissolvez un comprimé ou des granules de 400 mg dans 4 litres d'eau. Utilisez l'eau pour tremper les plaies et les infections cutanées suintantes pendant 1 heure, mais pas plus.

Utilisez le Permanganate de potassium comme solution à court terme pendant le traitement des affections sous-jacentes. N'utilisez pas le Permanganate de potassium par voie interne ou dans les yeux.

Autres utilisations: Purification de l'eau, comme décrit ci-dessus dans la rubrique prévention du choléra. Le permanganate de potassium est également utile pour allumer des feux.

Avertissement: Le permanganate de potassium est un oxydant agressif qui déclenche facilement des incendies lorsqu'il est en contact avec des matériaux appropriés. Il doit être conservé dans une bouteille en plastique non réactive. Les solutions fortes peuvent provoquer des brûlures. Diluez les solutions comme recommandé. Le permanganate de potassium tachera presque tout ce avec quoi il entre en contact d'une belle nuance de rose ou de violet.

Piment de Cayenne

Le Piment cayenne est utilisée avec parcimonie comme agent d'assaisonnement en raison de sa chaleur épicée. C'est une épice que l'on trouve dans la plupart des armoires à épices domestiques et qui présente des avantages médicaux importants.

Utilisation médicinale: Le Piment de cayenne est une plante qui réchauffe, un tonique cardiaque et une aide digestive. Elle libère également des hormones qui améliorent l'humeur. Elle est riche en vitamines et minéraux qui soutiennent le système immunitaire. Utilisez-la sous forme de poudre, dans des capsules, ajoutée à de l'eau pour le trempage, dans des frictions et dans des pommades.

Le Piment de cayenne est un puissant stimulant et en consommer trop peut provoquer des problèmes d'estomac. Avec cette plante, une petite quantité suffit pour faire un bon bout de chemin.

Arrête les saignements: Le Piment de cayenne est un puissant styptique. Elle aide le sang à coaguler tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Pour les petites coupures, mettez une couche épaisse de cayenne en diagonale sur la coupure. Les grandes plaies

bénéficient à la fois d'une administration externe et d'un usage interne. Dès que la plaie est recouverte de Piment de Cayenne, buvez un verre d'eau contenant une cuillère à café de Piment de cayenne. Il aide le sang à coaguler rapidement.



Maux de gorge: Au premier signe d'irritation de la gorge, gargarisez-vous plusieurs fois par jour avec 10 à 20 gouttes d'infusion de Cayenne mélangées à un verre d'eau. Cela fonctionne si vous pouvez supporter la chaleur.

Rhumes et grippes: Le cayenne est un excellent préventif et remède pour les rhumes et la grippe. Elle aide à faire baisser les fièvres et à expulser les mucus. Elle fonctionne mieux en combinaison avec d'autres herbes comme l'échinacée, l'Hydraste du Canada et la Mauve.

Mauvaise circulation, réchauffement des mains et des pieds: La Cayenne est une herbe efficace pour augmenter la circulation et pour réchauffer les mains et les pieds froids.

Saupoudrez vos chaussures ou vos chaussettes d'une poudre composée à parts égales de cay-enne et de poudre de gingembre séché. La cayenne peut être utilisée seule, mais elle est souvent trop irritante. N'en utilisez qu'une pincée, environ 1/8 de cuillère à café tout au plus.

Un autre remède consiste à ajouter cinq gouttes d'infusion de Cayenne à un bain de pieds d'eau chaude. Vous pouvez également frotter de l'huile ou de la pommade de Cayenne sur les mains et les pieds, en prenant soin de ne pas toucher les yeux.

Articulations douloureuses, arthrite et tensions musculaires: La pommade au Piment de cayenne fonctionne bien pour les muscles et les articulations douloureuses. Le poivre augmente la circulation sanguine dans la zone concernée et la réchauffe naturellement. Il apaise et détend les muscles et aide à soulager la douleur. Frottez régulièrement une petite quantité de pommade au Piment de cayenne sur les muscles endoloris et les articulations douloureuses pour les soulager.

Tonique général et stimulant immunitaire: Prenez l'infusion de Cayenne ajoutée à une tasse de jus de légumes ou d'eau comme tonique général. Elle améliore la circulation sanguine de tout le corps et donne un coup de fouet au système immunitaire. Prenez l'infusion une ou deux fois par jour, selon vos besoins.

Diabète et contrôle de la glycémie: La cayenne a un effet significatif sur les niveaux de sucre dans le sang et peut aider à les faire baisser chez les patients diabétiques. Prenez une capsule de poudre de cayenne avec chaque repas. Le cayenne doit être pris régulièrement pour donner les meilleurs effets, qui augmentent avec le temps. Les patients hypoglycémiques doivent éviter l'utilisation de la cayenne dans les aliments et les suppléments.

Avertissement: Utilisez des gants lorsque vous préparez cette herbe. Ne touchez pas vos yeux après l'avoir utilisée.

Recettes. Infusion de cayenne: 1 cuillère à café de poudre de cayenne séchée, 1 pinte (0,5 litre) d'eau. Mélangez la poudre de cayenne et l'eau dans une petite casserole et portez à ébullition. Éteignez le feu et laissez l'infusion refroidir. Cette infusion doit toujours être utilisée diluée. Pour la plupart des utilisations, quelques gouttes d'infusion de Cayenne ajoutées à une tasse d'eau suffisent. Elle peut également être utilisée en application topique.

Capsules de prévention du rhume et de la grippe: Mélangez-les soigneusement. Ne pas utiliser par les personnes ayant des problèmes auto-immuns à cause de l'Echinacea et de l'Hydraste du Canada. 1/4 de tasse de poudre de racine d'échinacée, 1/4 de tasse de poudre de racine d'hydraste du Canada, 2 cuillères à soupe de poudre de racine de mauve, 1 à 2 cuillères à soupe de poudre de cayenne. Conditionnez la poudre dans de grandes capsules de gélatine ou de légumes. J'utilise la taille «00». Si vous utilisez des capsules plus petites, augmentez le dosage.

Conservez les capsules dans un bocal en verre avec un couvercle étanche. Conseils d'utilisation: Prenez 2 gélules toutes les 2 à 3 heures dès le premier signe de symptômes. Continuez ce dosage pendant les deux premiers jours, puis réduisez le dosage à 2 capsules, 3 fois par jour jusqu'à ce que tous les symptômes aient disparu.

Pommade de Cayenne: Utilisez cette pommade avec précaution. Lavez-vous très bien les mains après l'avoir appliquée et ne touchez pas vos yeux ! ½ tasse d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de flocons de Piment de cayenne séchés, 2 cuillères à soupe de cire d'abeille, 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de Thé des bois. Placez l'huile d'olive et les flocons de cayenne dans le haut d'un bain-marie. Portez l'eau dans le fond du bain-marie à ébullition.

Laissez mijoter le mélange de poivre et d'huile pendant 60 minutes, en surveillant le niveau d'eau dans le fond du bain-marie. Retirez l'huile du feu et laissez-la refroidir légèrement, filtrez les flocons

de poivre et jetez-les. Remettez l'huile sur le feu et ajoutez la cire d'abeille. Remuez jusqu'à ce que la cire d'abeille soit complètement fondue, puis retirez du feu. Ajoutez l'huile essentielle de Thé des bois et remuez bien. Versez la pommade dans un récipient adapté avec un couvercle hermétique.

Pommade chauffante au gingembre et à la cayenne et huile de massage: Cette pommade est un excellent choix pour les douleurs musculaires, l'arthrite et les articulations douloureuses, les contusions et autres douleurs des tissus profonds.

Huile de massage au gingembre et au cayenne: 1 tasse d'huile d'olive, d'huile de noix de coco ou d'une autre huile de support, 1 cuillère à soupe de poudre de Piment de cayenne, 1 cuillère à soupe de racine de gingembre séchée et réduite en poudre, 1 cuillère à soupe de fleurs d'arnica. Ajoutez le Piment de cayenne, la racine de gingembre et l'arnica à l'huile dans un bocal muni d'un couvercle hermétique. Secouez bien. Placez le bocal dans un endroit chaud comme une fenêtre ensoleillée pendant 4 à 6 semaines, en le secouant tous les jours. Filtrez l'huile à travers un filtre à café pour enlever les herbes.

Pommade chaude au gingembre et à la cayenne: 1 tasse d'huile de massage chaude au gingembre et à la cayenne, ¼ tasse de cire d'abeille, rasée, hachée ou déchiquetée. Mélangez la cire d'abeille et l'huile de massage dans le haut d'une double chaudière. Réchauffez doucement jusqu'à ce que la cire d'abeille soit fondue. Remuez la pommade pour combiner complètement la cire et l'huile. Versez dans des pots à large ouverture ou des boîtes de conserve pour refroidir. Lorsqu'elle a durci, couvrez-la et conservez-la dans un endroit frais et sombre.

Massez une petite quantité de pommade sur les muscles et les articulations douloureuses 2 à 3 fois par jour. Il faut parfois quelques semaines pour obtenir des résultats optimaux. Ne pas utiliser sur le visage ou les muqueuses, ni sur les coupures ou les plaies ouvertes. Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes. Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon après utilisation.

Sels d'Epsom

Le sel d'Epsom est un sel minéral cristallin dont la formule chimique est MgSO4. Lorsqu'il est mélangé à de l'eau, le sel se décompose en magnésium, en soufre et en oxygène.

Tous ces éléments sont bénéfiques pour le corps et peuvent être absorbés par la peau, l'une des raisons pour lesquelles les bains de sel d'Epsom et les bains de pieds sont si populaires.

C'est également un puissant anti-inflammatoire utilisé pour traiter les douleurs musculaires et les inflammations de la peau.

Usage médicinal. Les sels d'Epsom traitent les carences en magnésium, le stress, et sont bénéfiques pour les systèmes corporels et les maladies chroniques: Un bain de sel d'Epsom est un bon moyen de déstresser et de traiter un certain nombre de problèmes de santé en même temps. Le magnésium est un minéral essentiel à la santé, et pourtant de nombreuses personnes en sont carencées. Un bain de sel d'Epsom permet au magnésium d'être absorbé par le corps et est bénéfique pour le cœur, les os, les muscles et d'autres organes.

Les bains de sel d'Epsom sont bénéfiques pour traiter toute maladie qui pourrait causer ou résulter d'une carence en magnésium, en particulier les maladies chroniques comme les maladies cardiaques et les arythmies, l'ostéoporose, le syndrome de fatigue chronique, l'arthrite et certaines maladies mentales.

Détoxification de l'organisme: Le soufre dissous dans un bain de sel d'Epsom aide le corps à se débarrasser des toxines. Il extrait les toxines et les métaux lourds de l'organisme.

Réduit l'inflammation: Un bain de sel d'Epsom réduit également l'inflammation et la douleur dans les muscles endoloris, les gonflements et les inflammations de la peau. Un long trempage a la capacité de réduire les gonflements et la douleur presque immédiatement.

Pour bénéficier d'un bain de sel d'Epsom: Pour bénéficier de tous ces bienfaits, trempez vous dans un bain de sel d'Epsom pendant au moins 40 minutes à 1 heure. Utilisez deux tasses ou plus de sel d'Epsom dans une baignoire pleine d'eau chaude. Pour un bain de pieds, ajoutez 2 cuillères à soupe de sel d'Epsom par gallon (4 litres) d'eau chaude. Pour faciliter le processus de désintoxication, buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après le bain.

Terre de Diatomée

La Terre de diatomée (DE) est composée de fossiles formés par de minuscules organismes ressemblant à des algues, appelés dia-toms. C'est une poudre légèrement abrasive qui peut être consommée sans danger par les humains et les animaux. Elle présente des avantages sanitaires et médicinaux pour l'organisme. Assurez-vous que votre DE est marqué comme étant de qualité alimentaire. La DE de qualité non alimentaire n'est pas sûre pour la consommation humaine.

Comment prendre Terre de diatomée: Mélangez une cuillère à café pleine de Terre de diatomée dans un verre d'eau. Buvez-le une heure avant de manger ou deux heures après avoir mangé. Répétez cette dose pendant 10 jours, puis attendez 10 autres jours avant de répéter le cycle. Faites cela pendant 5 cycles complets de 10 jours de prise et 10 jours de repos. Terre de diatomée peut également éliminer les médicaments de l'organisme, alors consultez votre médecin avant de l'utiliser si vous prenez des médicaments.

Utilisation médicinale. La Terre de diatomée détoxifie le corps: La Terre de diatomée détient une charge ionique négative. Elle attire donc les toxines et les métaux lourds chargés positivement, ce qui contribue à les éliminer de la circulation sanguine et de l'organisme.

Tue les parasites: La Terre de diatomée tue naturellement les parasites et les virus dans le tube digestif. En utilisant le calendrier de 10 jours de travail et 10 jours de repos, elle tue les parasites à tous les stades du cycle de reproduction, mettant ainsi fin à l'infestation.

Améliore la santé des articulations et des os: Le DE est une source naturelle de silice et d'autres oligo-éléments nécessaires à l'organisme. La silice est essentielle à la santé des articulations, des ligaments et des os.

Favorise la santé cardiaque: Terre de diatomée aide à réduire le cholestérol et la tension artérielle, ce qui favorise la santé du cœur et du système circulatoire.

Nettoie les dents: La Terre de diatomée est un abrasif qui peut être utilisé en toute sécurité comme dentifrice.

Autres utilisations: La Terre de diatomée a de nombreuses utilisations autour de la maison. L'une de ses utilisations les plus précieuses dans la maison et le jardin consiste à tuer les puces, les punaises de lit, les cafards, les araignées et autres insectes. Il vous suffit de le saupoudrer dans les zones où les infestations existent. Il est totalement sans danger pour les enfants et les animaux domestiques. Il est également précieux en tant que nettoyant abrasif, absorbant, désodorisant et dans la filtration de l'eau.

Avertissement: La Terre de diatomée est une fine poudre abrasive. Elle peut être nocive si elle est inhalée ou si elle entre en contact avec les yeux. Portez des vêtements de protection appropriés lorsque vous l'utilisez.

Recettes. Dentifrice DE: ½ tasse de Terre de diatomée, ½ tasse d'huile de coco, 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée, glycérine végétale, selon la texture désirée. Mélangez le tout et utilisez comme dentifrice.

Annexe

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P



U

V

W



Z

A propos des auteurs:





Le Dr Nicole Apelian est une herboriste, instructrice en techniques de survie, anthropologue et biologiste. Dans ces pages, elle partage sa profonde connaissance des plantes et ses expériences de première main dans la fabrication de ses propres remèdes à base de plantes qu'elle utilise à la maison et sur le terrain. Elle a été l'une des premières femmes sélectionnées pour l'émission télévisée "Alone" de la chaîne History Channel (USA). Bien qu'atteinte de sclérose en plaques, elle a survécu en solitaire dans une région sauvage éloignée pendant 57 jours d'affilée, avec pour seul bagage son couteau de chasse et les aliments et remèdes sauvages qu'elle y a trouvés.





Claude Davis est un expert en histoire du Far West et le rédacteur en chef de askaprepper.com. Son objectif principal est de conserver les techniques de survie de nos grands-parents. Il est également l'auteur du livre à succès "The Lost Ways - Saving Our Forefathers' Skills". Le but de Claude avec "Le Livre Perdu des Plantes Médicinales" était de refaire découvrir les remèdes les plus efficaces que nous avons perdus dans l'histoire, et de séparer les vrais remèdes de ceux qui n'ont aucun effet.

